



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Nuuskan käytön ehkäisy ja käyt- töön puuttuminen urheilujoukku- eissa

Sara Mölsä, Miia Pöyhönen

2018 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

Nuuskan käytön ehkäisy ja käyttöön puuttuminen urheilujoukkueissa

Sara Mölsä, Miia Pöyhönen
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Maaliskuu, 2018

Sara Mölsä, Miia Pöyhönen

Nuuskan käytön ehkäisy ja käyttöön puuttuminen urheilujoukkueissa

Vuosi	2018	Sivumäärä	44
-------	------	-----------	----

Nuorten nuuskan käyttö on yleistynyt viime vuosina huomattavasti. Erityisesti joukkueurheilua harrastavat nuoret käyttävät nuuskaa yleisimmin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten urheiluseurojen valmentajat ja huoltajat pyrkivät ehkäisemään nuorten nuuskan käyttöä ja miten käyttöön puututaan. Tavoitteena oli, että tuloksia voitaisiin hyödyntää urheiluseuroissa ja kunnissa urheiluseurojen ehkäisevän päihdetyön kehittämiseen. Työ tehtiin yhteistyössä erään eteläsuomalaisen kaupungin ehkäisevän päihdetyön yksikön kanssa.

Opinnäytetyö toteutettiin sisällönanalyysillä, jonka aineisto kerättiin syksyllä 2017 sähköisellä lomakekyselyllä joukkuelajien valmentajilta ja joukkueiden huoltajilta (N=18). Nuuskan käyttöä ehkäistiin terveyttä edistävällä harrastusympäristöllä sekä yhteisöllisillä ja yksilölähtöisillä terveyden edistämisen keinoilla. Nuuskan käyttöön puututtiin varhaisen puuttumisen keinoilla. Osalla joukkueista ehkäisy oli puutteellista eikä sovittuja toimintamalleja puuttumiseen ollut. Valmentajat ja huoltajat tarvitsevat lisää tukea ja ohjeistusta nuuskan käytön ehkäisyyn ja käyttöön puuttumiseen. Seurojen tulisi enemmän tukea ja ohjata joukkueidensa valmentajia ja huoltajia. Kuntien ja lajiliittojen tulisi tukea seuroja nuuskan käytön ehkäisevän työn kehittämisessä. Opinnäytetyön tuloksien avulla voidaan tunnistaa joukkueiden ehkäisevän työn puutteita ja tuen tarpeita.

Asiasanat: nuuska, ehkäisy, nuoret, urheilujoukkue, urheiluseura

Sara Mölsä, Miia Pöyhönen

Preventing the use of snuff and interfering with its use in sports teams

Year	2018	Pages	44
------	------	-------	----

The use of snuff by youngsters has become considerably more common in recent years. Especially youngsters in team sports are using snuff more commonly. The aim of this thesis was to find out how coaches and caretakers of sports clubs aim to prevent the youngsters' use of snuff and how the use of snuff is interfered with. The aim was that the findings could be used to benefit the development of substance abuse prevention in sports clubs and municipalities. This research was done in collaboration with a substance abuse prevention unit in a city located in Southern Finland.

Content analysis was applied in this thesis. The data was collected in autumn 2017 with an online questionnaire inquiry among the sports coaches and caretakers of sports teams (N=18). The use of snuff was prevented with a health promoting hobby environment as well as with community- and individual-oriented means to promote health. The use of snuff was interfered with the means of early interference. Part of the sports teams had lacking interference and there were no agreed models of action. Coaches and caretakers need more support and instructions in preventing the use of snuff and interfering with its use. Sports clubs should support and instruct their coaches and caretakers more. Municipalities and sports alliances should support the work of sports clubs in developing snuff use prevention. With the help of the results of this thesis, it is possible to recognise the lack of preventative work and the need for support in sports teams.

Keywords: snuff, prevention, youngsters, sports team, sports club

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Nuuska.....	8
2.1	Nuuska ja lainsäädäntö.....	8
2.2	Nuuskan terveysvaikutukset	9
3	Nuorten nuuskan käyttö	10
3.1	Nuorten urheilijoiden nuuskan käyttö	12
3.2	Nuorten tupakoimattomuuden edistämisen strategia	13
3.3	Päihteetön pelikenttä -toimintamalli	13
4	Urheiluseurojen toimijat	14
4.1	Valmentaja	14
4.2	Huoltaja	14
5	Urheilujoukkueet terveyden edistäjinä	14
6	Terveyskasvatus urheilujoukkueissa	16
6.1	Terveyskasvatuksen aiheet	16
6.2	Terveyskasvatusaktiivisuus	17
6.3	Terveyskasvatuksen toteutumiseen vaikuttavia tekijöitä.....	18
7	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	19
8	Käytetyt tutkimusmenetelmät	19
8.1	Aineiston keruu	19
8.2	Aineiston analysointi.....	20
9	Tutkimuksen tulokset	22
9.1	Nuuskan käytön ehkäisy urheilujoukkueissa	22
9.1.1	Terveyttä edistävä ympäristö	22
9.1.2	Yhteisöllinen terveyden edistäminen.....	23
9.1.3	Yksilölähtöiset terveyden edistämisen toimet/menetelmät.....	23
9.1.4	Puutteellinen ehkäisy	24
9.2	Nuuskan käyttöön puuttuminen urheilujoukkueissa	24
9.2.1	Varhainen puuttuminen	25
9.2.2	Ei sovittuja toimintamalleja	25
10	Pohdinta	26
10.1	Tulosten tarkastelu	26
10.2	Luotettavuus	29
10.3	Eettisyys	32
10.4	Johtopäätökset, kehittämis ehdotukset ja jatkotutkimusehdotukset	33
	Lähteet	38
	Kuviot.....	42

Taulukot	42
Liitteet	43

1 Johdanto

Nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt pitkällä aikavälillä, ja huomattavasti viime vuosien aikana (Kinnunen, Pere, Lindfors, Ollila & Rimpelä 2015, 75; THL a; THL b). Poikien nuuskan käyttö on tyttöihin verrattuna huomattavasti yleisempää (THL a; THL b; THL c). Nuuskakokeilut ovat yleisempiä urheiluvilla nuorilla kuin suomalaisilla nuorilla yleensä. Joukkuelajeja harrastavat nuoret käyttävät nuuskaa yleisemmin kuin yksilölajeja harrastavat nuoret. Muita yleisemmin nuuskaa käyttävät vanhemman ikäluokan nuoret ja pojat. (Kokko, Villberg & Kannas 2011, 44-45, 66; Mattila, Raisamo, Pihlajamäki, Mäntysaari & Rimpelä 2012, 6; Kulju & Kulju 2003, 27-29.)

Nuuska on tupakasta valmistettu seos, jota tyypillisesti käytetään pitämällä sitä ylä- tai alahuulessa. Nuuskan käyttöön liittyy lukuisia terveyshaittoja. (THL 2017.) Se aiheuttaa voimakasta nikotiiniriippuvuutta suuren nikotiinimäärän ja pitkän altistusajan takia (Wickholm, Laitinen, Ainamo & Rautalahti 2012). Suomessa nuuskaa ja muita savuttomia tupakkatuotteita on laitonta myydä tai välittää eteenpäin (Tupakkalaki 549/2016).

Urheiluseuratoiminta tavoittaa merkittävän osan lapsista ja nuorista. Säännöllisesti tai silloin tällöin liikuntaa urheiluseuroissa harrastaa 62 %. Vain 13 % lapsista ja nuorista ei ole koskaan harrastanut liikuntaa urheiluseuroissa. (Mononen, Blomqvist, Koski & Kokko 2016, 28.) Valmentajilla ja muilla seuratoiminnassa mukana olevilla aikuisilla on hyvät mahdollisuudet kasvattaa nuoria terveellisiin elämäntapoihin. Seurojen rooli on luoda olosuhteet tälle kasvustyölle. (Kokko 2012, 36.) Kokon pro gradu -tutkielman mukaan (2003, 59, 75) juniorijääkiekkovalmentajat kokivatkin olevansa paras auktoriteetti nuoriin ja he kokivat mahdollisuutensa vaikuttaa nuorten terveyskäyttäytymiseen hyvinä. Hieman alle puolet valmentajista koki kuitenkin tarvitsevänsä lisäkoulutusta terveyskasvatusasioihin (Kokko 2003, 77).

Opinnäytetyön aiheena on nuuskan käytön ehkäisy ja käyttöön puuttuminen urheiluseuroissa. Tarkoituksena oli selvittää, miten urheiluseurojen valmentajat ja huoltajat pyrkivät ehkäisemään nuorten nuuskan käyttöä ja miten käyttöön puututaan. Tavoitteena on, että tuloksia voidaan hyödyntää urheiluseuroissa ja kunnissa urheiluseurojen ehkäisevän päihdetyön kehittämisessä. Opinnäytetyön tuloksien avulla voidaan tunnistaa joukkueiden ehkäisevän työn puutteita ja tuen tarpeita. Työ tehtiin yhteistyössä erään eteläsuomalaisen kaupungin ehkäisevän päihdetyön yksikön kanssa. Opinnäytetyö toteutettiin sisällönanalyysillä, jonka aineisto kerättiin sähköisellä lomakekyselyllä joukkuelajien valmentajilta ja joukkueiden huoltajilta (N=18). Tutkimukseen valittiin valtakunnallisilta harrastajamääriltään neljä suurinta joukkuelajia eli jalkapallo, salibandy, jääkiekko ja koripallo (Nuori Suomi 2010, 8). Nuorten ikähaarukka 12-18 -vuotta määriteltiin nuuskakokeilujen alkamisiän ja käytön yleisyyden perusteella. (Kinnunen ym. 2013, 22; Kinnunen ym. 2015, 25.)

Hara, Ollila ja Simonen (2009) ovat tehneet Sosiaali- ja terveysministeriölle lasten ja nuorten tupakoimattomuuden ja terveyden edistämiseen tähtäävän suosituksen. Suosituksessa ehdote-

taan, että kunta ottaa huomioon tupakoimattomuutta tukevan toimintakulttuurin myöntäessään liikunta-, nuoriso- ja harrasteseuroille taloudellista tukea ja harrastetiloja sekä sisällyttää harrastetilojensa vuokra- ja käyttösopimuksiin täydellisen tupakointikiellon (Hara ym. 2009, 27). Kuitenkin vuonna 2015 tehdyssä strategian arvioinnissa vain noin neljännes vastajista arvioi tämän suosituksen toteutuneen erittäin hyvin tai hyvin. (Nevalainen & Ollila 2015, 63.) Ehkäisevän työn kehittämiseksi on edelleen tarvetta.

Päihteetön pelikenttä on vuonna 2016 laadittu toimintamalli, jonka on tuottanut Päihteetön pelikenttä -verkosto, johon kuuluvat A-klinikkasäätiö, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Music Against Drugs ry, Raittiuden Ystävät ry, Suomen Olympiakomitea, Syöpäjärjestöt ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päihteetön pelikenttä -toimintamalli on laadittu tueksi urheiluseuroille päihteettömyyden edistämiseksi. Toimintamalli ohjaa joukkueita luomaan toimintatavat varhaiseen puuttumiseen sekä yhteiset päihteiden käyttöä koskevat pelisäännöt. (Päihteetön pelikenttä 2016.)

2 Nuuska

Nuuska on tupakasta valmistettu seos, jota tyypillisesti käytetään pitämällä sitä ylä- tai alahuulessa. Nuuskan keskimääräinen käyttöaika ruotsalaisilla on 12-13 tuntia vuorokaudessa. Nuuskaa on olemassa irtonuuskana ja annospusseissa. Yleensä nuuska pakataan 25-50 gramman rasioihin. Nuuskan valmistuksessa käytetään jauhettua tupakkaa ja makeutusaineita. Nuuska sisältää useita syöpää aiheuttavia aineita, kuten polysyklisiä hiilivetyjä, aldehydejä, N-nitrosamiineja, radioaktiivista polonium 210:tä sekä raskasmetalleja. (THL 2017.)

Nuuska aiheuttaa voimakasta nikotiiniriippuvuutta suuren nikotiinimäärän ja pitkän altistusajan takia (Wickholm ym. 2012). Nuuska sisältää riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia 20 kertaa enemmän kuin tupakka ja gramman nuuska-annos sisältää noin 3-8 mg nikotiinia. Vahvimmissa nuuskissa nikotiinin määrä voi olla moninkertainen ja nuuskaajan nikotiiniannos onkin keskimäärin suurempi kuin tupakoitsijan. (THL 2017.) Suun limakalvoilta nikotiini ja muut nuuskan sisältämät aineet imeytyvät suoraan verenkiertoon (Wickholm ym. 2012). Nuuskan sisältämän nikotiinin terveyshaitat voidaan rinnastaa tupakkatuotteiden sisältämän nikotiinin terveyshaittoihin (THL 2017).

2.1 Nuuska ja lainsäädäntö

Nuuskan myynnistä, välittämisestä, luovuttamisesta ja maahantuonnista säädetään Suomessa tupakkalaissa (Tupakkalaki 549/2016). Uusi tupakkalaki astui voimaan 15.8.2016. Lailla halutaan kannustaa ihmisiä tupakoimattomuuteen ja ehkäistä nuorten tupakkatuotteiden käytön aloitusta sekä nikotiiniriippuvuuden syntymistä. (STM 2016.) Suomessa nuuskan myynti ja luovuttaminen on ollut kiellettyä vuodesta 1995 (THL 2017). Uudessa tupakkalaissa nuuskan lisäksi kiellettyä on purutupakan ja nenänuuskan myynti. Maahantuontikielto laajeni kosemaan nuuskan lisäksi myös purutupakkaa ja nenänuuskaa. Yksityishenkilö saa tuoda maahan omaan käyttöön savuttomia tupakkatuotteita 1000 grammaa vuorokaudessa. Nuuskaa ja muita

savuttomia tupakkatuotteita on laitonta myydä tai välittää eteenpäin. (Tupakkalaki 549/2016.)

”Tie savuttomaan Suomeen” on Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2014 julkaisema tupakkapoliittinen toimenpideohjelma. Linjattujen tavoitteiden ja toimenpiteiden tavoitteena on tupakkatuotteiden käytön loppuminen Suomessa. Toimenpideohjelma on jaettu neljään toimintakokonaisuuteen: tupakkatuotteiden aloittamisen ehkäisy, tupakkatuotteiden käytön lopettaminen, uudet tupakkatuotteet ja niihin rinnastettavat tuotteet sekä savuttomat ympäristöt. Ohjelman välitavoitteena on, että vuonna 2020 Suomessa tupakkatuotteita päivittäin käyttäviä on enintään 10 %. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014.)

2.2 Nuuskan terveysvaikutukset

Nuuskalla on lukuisia terveyshaittoja. Nuuska sisältää riippuvuutta aiheuttavaa nikotiinia ja lukuisia syöpää aiheuttavia aineita. Se on karsinogeeninen lisäten haiman, ruokatorven ja suuontelon syövän riskiä. Nuuska aiheuttaa suun alueen haittoja, sydän- ja verisuonitauteja sekä lisää raskaudenaikaisia haittoja. Nuuskan sisältämä nikotiini aiheuttaa nikotiiniriippuvuutta. (THL 2017.) Nikotiini vaikuttaa sympaattisen ja parasympaattisen hermoston kautta sydän- ja verenkiertoelimistöön. Yleisimpiä nikotiinin fysiologisia vaikutuksia ovat verenpaineen kohoaminen ja sykkeen kiihtyminen. (Wickholm ym. 2012.) Tilapäinen verenpaineen kohoaminen ja sykkeen kiihtymien rasittavat sydäntä. Nikotiinin fysiologisiin vaikutuksiin kuuluvat myös lihasten verenkierron väheneminen, lihaskudoksen hapen ja ravintoaineiden saannin heikentyminen sekä verisuonten supistuminen. (THL 2017.)

Nuuska aiheuttaa voimakasta nikotiiniriippuvuutta sen sisältämän suuren nikotiinimäärän ja pitkän altistusajan takia. Sen lisäksi, että nuuska sisältää enemmän nikotiinia kuin savukkeet, se pitää veren nikotiinipitoisuuden korkeana kauemmin kuin savukkeet. Fyysinen riippuvuus nuuskaan voi kehittyä jo muutamasta käyttökerrasta. (Wickholm ym. 2012.) Nuuskan käytön lopettaminen aiheuttaa tyypillisiä nikotiiniriippuvuuden fyysisiä vieroitusoireita, kuten ärtyneisyyttä, nikotiinin himoa, keskittymis- ja univaikeuksia sekä lisääntynyttä ruokahalua ja makeanhimoa. Vieroitusoireiden kesto on yksilöllistä. (THL 2015.)

Nuuskan käyttäjillä on kohonnut riski sairastua sydän- ja verisuonisairauksiin (Wickholm ym. 2012). Tilapäiset nuuskan vaikutukset sydän- ja verenkiertoelimistöön ovat verenpaineen kohoaminen ja sydämen kiihtynyt pulssi, jolloin sydän rasittuu tavallista enemmän. Nuuskan käyttämisellä ja sydämen vajaatoiminnalla on havaittu yhteys. (THL 2017.) Nuuskan käyttäminen lisää aivoinfarktin ja sydäninfarktin riskiä. Tyypin 2 diabetekseen sairastumisen ja nuuskan käytön yhteys ei ole varma. Runsaan nuuskan käytön on havaittu lisäävän riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen. Lisäksi nuuskan käyttäjillä on suurentunut riski saada metabolinen oireyhtymä. Lihasten hidas palautuminen ja lihasvoiman ja -massan vähentyminen johtuvat nuuskan sisältämästä nikotiinista. Nikotiinin aiheuttaman lihasten verenkierron heikentymisen ja verisuonten supistumisen takia lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti huononee ja liikuntavammojen vaara kasvaa. (Wickholm ym. 2012.)

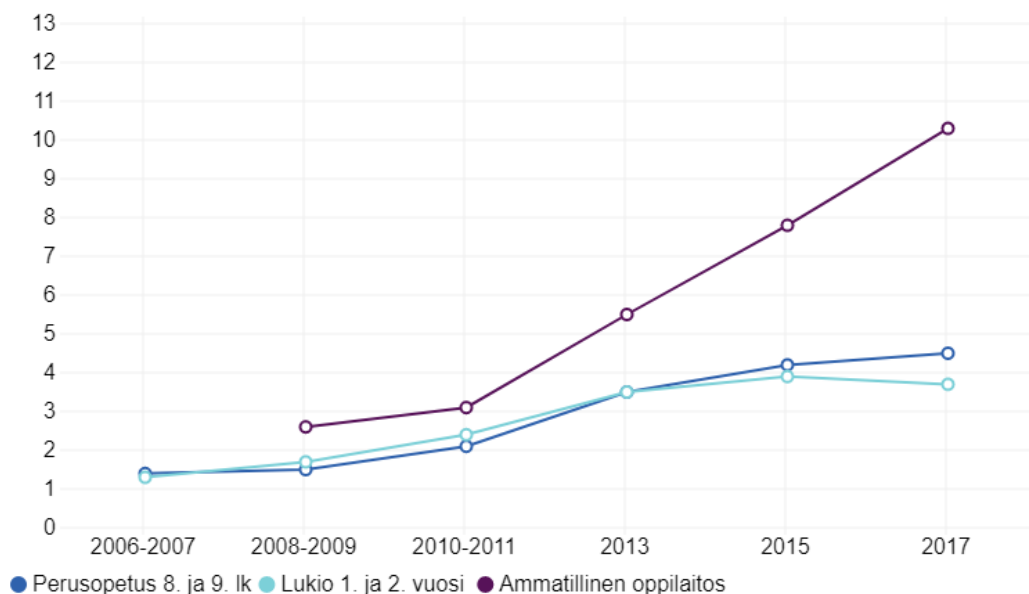
Nuuskan paikalliset haittavaikutukset ovat havaittavissa suun alueella. Nuuskaleesioksi kutsutaan nuuskan aiheuttamaa limakalvovauriota suussa. Suun kohtaan, jossa nuuskaa pidetään, voi muodostua limakalvovaurio, joka erottuu harmahtavana, paksuuntuneena ja ryppyisenä kohtana suun limakalvolla. (Wickholm ym. 2012.) Limakalvovauriot lisäävät suun bakteereita aiheuttaen pahanhajuista hengitystä. Suun limakalvojen muutokset yleensä paranevat nuuskan käytön lopettamisen jälkeen. Kuitenkin jotkut suun limakalvojen muutokset voivat olla syövän esiasteita. (THL 2017.) Ienrajojen ja hampaiden kiinnityskudosten löystyminen voi johtaa hampaan juuren paljastumiseen, mikä voi aiheuttaa hampaiden vihlontaa (Wickholm ym. 2012). Ikenien vetäytyminen ei palaudu entiselleen nuuskan käytön lopettamisesta huolimatta. Tutkimusnäyttöä nuuskan käytön ja ientulehdusten yhteydestä ei ole. Hampaiden värjäytyminen, kuluminen ja reikiintyminen ovat nuuskan käytön haittavaikutuksia suun terveydelle. (THL 2017.)

Nuuskan käytön vaikutuksista syöpäriskiin on vain vähän pitkäaikaisia seurantatutkimuksia. Erilaisten tupakkatuotteiden samanaikainen käyttö vaikeuttaa asian tutkimista ja riskiarvioiden esittämistä. On olemassa kuitenkin enemmän tutkimuksia, joissa todetaan nuuskalla ja syövällä olevan yhteys kuin niitä, joissa näillä kahdella asialla ei todeta olevan yhteyttä. (Wickholm ym. 2012.) Nuuskan käyttäjillä on suurempi syöpäkuolleisuuden riski kuin tupakkatuotteita käyttämättömillä. Nuuskan käyttäjillä on tupakkatuotteita käyttämättömiin verrattuna suurempi riski sairastua maha-, suu- ja ruokatorvisyöpiin. (THL 2017.)

Raskaana olevalla nuuskan käyttäjällä on suurentunut riski raskaudenaikaisiin komplikaatioihin. Raskauden aikainen nuuskan käyttö lisää kuolleena syntymisen ja ennen aikaisen synnytyksen riskiä. Nuuskaa käyttävillä äideillä pre-eklampsia on yleisempää kuin tupakoivilla äideillä. (Wickholm ym. 2012.) Äidin raskauden aikainen nuuskan käyttö on liitetty syntyvän lapsen huuli- ja kitalakiepämuodostumiin ja apneaan (THL 2017).

3 Nuorten nuuskan käyttö

Nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt pitkällä aikavälillä, ja viime vuosien aikana (Kinnunen ym. 2015, 75; THL a; THL b; THL d). Poikien nuuskan käyttö on tyttöihin verrattuna huomattavasti yleisempää (Kinnunen ym. 2015, 75). Kuviossa 1 kuvataan kouluterveyskyselyn mukaisesti päivittäisen nuuskan käytön muutosta viimeisen kymmenen vuoden ajalta. 2010-luvulla nuuskan käyttö on lisääntynyt sekä peruskouluissa, ammattioppilaitoksissa että lukioissa. (THL d.) Eteläsuomalaisten nuorten nuuskan käyttö on vuonna 2017 hyvin samassa linjassa valtakunnallisten tulosten kanssa (THL e).



Kuvio 1: Vuosien 2006-2017 kouluterveyskyselyissä päivittäin nuuskaa käyttävien opiskelijoiden osuudet prosentteina (THL d).

Nuorten terveystapatutkimuksen (Kinnunen ym. 2015, 75) mukaan nuorten nuuskan käyttö on lisääntynyt. Vuonna 1987 nuorista 2,3 % käytti nuuskaa, kun taas vuonna 2015 sitä käytti 6,7 %. Poikien nuuskan käyttö on lisääntynyt 1980-luvulta 2010-luvulle tultaessa. 1987 pojista silloin tällöin tai päivittäin nuuskaa käytti 4,0 %, kun taas vuonna 2015 sitä käytti 10,9 %. Myös tyttöjen silloin tällöin tai päivittäin nuuskaa käyttävien osuus on moninkertaistunut. Vuonna 1987 tytöistä nuuskaa käytti 0,5 %, kun taas vuonna 2015 sitä käytti 2,6 %. (Kinnunen ym. 2015, 75.)

Vuonna 2011 12-vuotiaista pojista nuuskaa oli kokeillut 1 % ja vuonna 2013 4 %, vuonna 2015 osuus oli taas 1 %. 14-vuotiaana vastaavat luvut olivat 14 %, 21 % ja 14 %. 18-vuotiaista pojista nuuskaa oli kokeillut 47 % vuonna 2015. Tyttöillä nuuskakokeilut ovat harvinaisempia. Vuonna 2015 12-vuotiailla tytöillä ei ollut nuuskakokeiluja, mutta ainakin kerran nuuskaa oli kokeillut 14-vuotiaista 5 %, 16-vuotiaista 15 % ja 18-vuotiaista 26 %. (Kinnunen ym. 2015, 24; Kinnunen ym. 2013, 22.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos teetti vuonna 2017 uuden kouluterveyskyselyn. Peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista 4,5 %, lukiolaisista 3,7 % ja ammatillisen oppilaitoksen oppilaista 10,3 % käyttää nuuskaa päivittäin. Kaikissa ryhmissä pojat käyttävät tyttöjä useammin nuuskaa päivittäin (THL c). Kuviossa 1 näkyy, kuinka nuuskan käyttö on yleistynyt viimeisten vuosien aikana runsaasti ja jatkaa edelleen yleistymistään erityisesti ammatillisissa oppilaitoksissa vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä, kun taas lukiolaisilla käyttö on lähtenyt jopa pieneen laskuun (THL d).

3.1 Nuorten urheilijoiden nuuskan käyttö

Nuori Urheilijan Polulla -selvityksessä (Kokko ym. 2011, 45, 66) tutkittiin 13-15 -vuotiaiden urheilevien nuorten harjoitusmääriä, harjoittelusisältöjen monipuolisuutta sekä nuorten elämäntapoja. Nuuskakokeilut olivat yleisempiä urheilevilla nuorilla kuin suomalaisilla nuorilla yleensä. Tupakkaa urheilevat nuoret sen sijaan kokeilivat harvemmin kuin suomalaiset nuoret yleensä. Tutkittavista nuorista nuuskaa käytti päivittäin 3 %, viikoittain 3 % ja muutaman kerran kuukaudessa 2 %. Muita yleisemmin nuuskaa käyttivät vanhemman ikäluokan nuoret ja pojat. Joukkuelajien nuoret käyttivät nuuskaa yleisemmin kuin yksilölajien nuoret, mutta yksilölajien nuoret tupakoivat joukkuelajien nuoria yleisemmin.

Urheiluseuroissa harrastavilla nuorilla nuuskakokeilut ovat olleet yleisempiä kuin niillä nuorilla, jotka eivät harrasta urheiluseuroissa liikuntaa (Kannas ym. 2002, Airan, Kannaksen, Tynjälän, Villbergin & Kokon 2013, 15 mukaan). Joukkueurheilua harrastavista nuorista 18 % oli kokeillut nuuskaa, kun taas yksilölajeja harrastavista nuorista 10 %:lla oli nuuskakokeiluja (Kokko ym. 2011, 44).

Joukkuelajeja harrastavista nuorista nuuskaa käytti päivittäin 4 %, viikoittain 3 % ja harvemmin kuin kerran viikossa 1 %, kun taas yksilölajeissa vastaavat osuudet olivat päivittäin 1 %, viikoittain 1 % ja harvemmin kuin kerran viikossa 2 %. Tutkimuksen tekoheikellä joukkueurheilijoista 92 % ja yksilölajien harrastajista 96 % ei käyttänyt nuuskaa. (Kokko ym. 2011, 45.)

Mattilan ym. (2012) nuorten suomalaisten miesten keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin suhdetta tupakkatuotteiden käytön ja urheilullisen aktiivisuuden välillä. Vastaajien mediaani-ikä oli 19 vuotta. Jääkiekkoilijoilla nuuskan käyttö ja nuuskan ja tupakan yhteiskäyttö oli yleisempää kuin niillä, jotka eivät harrastaneet jääkiekkoa. Muiden joukkuelajien harrastajien nuuskankäyttö ja yhteiskäyttö oli myös runsaampaa verrattuna niihin, jotka eivät harrastaneet joukkuelajeja. Tutkimuksen mukaan tupakkatuotteiden käytön ja fyysisen aktiivisuuden suhde ei kuitenkaan ollut muuttunut merkittävästi ajan saatossa. Urheilemisen ja tupakkatuotteiden käytön yhteys pysyi tasaisena 1999-2010. Tupakkatuotteiden yhteiskäyttö oli yleisempää urheilevien kuin urheilua harrastamattomien nuorten keskuudessa. Useita kertoja viikossa harjoittelevien joukkueurheilijoiden, kuten jääkiekkoilijoiden, keskuudessa nuuskan käytön ja yhteiskäytön esiintyvyys oli suurempaa. Lajeissa, jotka edellyttävät enemmän yksilön suorituskykyä ja maksimaalista hapenottokykyä, ei ollut yhteyttä minkäänlaiseen tupakkatuotteiden käyttöön. Nämä lajit olivat yksilölajeja, kuten juoksu, uinti, pyöräily ja hiihto. (Mattila ym. 2012, 6-7.)

Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käyttöä tutkivassa pro gradu -tutkielmassa pojista 21,1 % nuuskasi ja 0,6 % sekä tupakoi että nuuskasi. Tytöistä 1 % nuuskasi. Nuuskan käyttö keskittyi jääkiekkoilijoihin, joista 30 % käytti nuuskaa, ja jalkapalloilijoihin, joista 20 % käytti nuuskaa. Joukkuelajien urheilijat käyttivät tilastollisesti merkittävästi enemmän nuuskaa yksilölajeihin verrattaessa. (Kulju & Kulju 2003, 27-29.)

Mahdollisia selityksiä lisääntyneelle nuuskan käytölle saattavat olla se, että nuuskan käytön luullaan olevan terveydelle ja hapenottokyvylle vähemmän haitallista kuin tupakoinnin ja sen terveyshaitat tunnetaan huonosti. Yhteneväisesti aiempien tutkimusten kanssa tutkimuksessa havaittiin, että nuuskan käyttö oli yhteydessä urheiluseurojen ja joukkueiden järjestämään fyysiseen aktiviteettiin viitaten siihen, että nuuskan käyttöä saatetaan tukea tai sitä saateetaan jopa levittää näissä ympäristöissä. (Mattila ym. 2012, 6.)

3.2 Nuorten tupakoimattomuuden edistämisen strategia

Vuosille 2010-2013 laadittujen Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen -toimintasuositusten (Hara ym. 2009) toteutumista arvioidaan Nevalaisen ja Ollilan (2015) raportissa. Vapaa-ajan toimelle laadituissa toimeenpanoehdotuksissa ehdotetaan, että kunta ottaa huomioon tupakoimattomuutta tukevan toimintakulttuurin myöntäessään liikunta-, nuoriso- ja harrasteseuroille taloudellista tukea ja harrastetiloja (Hara ym. 2009, 27). Erittäin hyvin tai hyvin tämän toteutuneen arvioi noin neljännes vastaajista. Taloudellisen tuen myöntämisen käytännöt vaihtelivat vastaajien mukaan. Kunnan tulisi vaatia harrastetilojen vuokra- ja käyttösopimuksissa täydellistä tupakoimattomuutta harrastetiloissaan sekä niihin kuuluvilla ulkoalueilla. 61 % vastaajista arvioi tämän toteutuvan erittäin hyvin tai hyvin. Vastauksista ilmenee, että ulkotilojen savuttomuuskäytännöt vaihtelevat. Vastauksissa tuotiin esille, että savuttomiksi määritellyillä paikoilla havaitaan tupakoivia aikuisia. Kuntakyselyssä vastaajat toivat esille, että vielä enemmän tarvittaisiin ennaltaehkäisevää työtä tupakoimattomuuden edistämiseksi. Lisäksi toivottiin, että jo alakouluikäisille järjestettäisiin päihdekasvatusta. Vastaajat toivoivat, että urheiluseurojen ohjaajat olisivat savuttomia ja seurojen savuttomuus olisi ehtona taloudellisen tuen saamiseksi. Urheilutilojen läheisyydessä sekä lasten ja nuorten läsnä ollessa toivottiin noudatettavan savuttomuutta. Lisäksi toivottiin, että urheiluseurat kiinnittäisivät enemmän huomiota nuuskan käyttöön. (Nevalainen & Ollila 2015, 63-68.)

3.3 Päihteiden pelikenttä -toimintamalli

Päihteiden pelikenttä on toimintamalli, joka on laadittu urheilu- ja liikuntajärjestöjen tueksi, ja se on tarkoitettu seuroissa toimiville aikuisille, nuorille ja lapsille. Päihteiden pelikenttä -toimintamalli ohjaa seuroja luomaan toimintatavat varhaiseen puuttumiseen sekä yhteiset päihteiden käyttöä koskevat pelisäännöt. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2015, 62.)

Päihteiden pelikenttä -esitteessä (2016) on tietoa alkoholin, huumeiden, energijuomien ja tupakkatuotteiden sisältämän nuuskan vaikutuksista terveyteen ja urheilemiseen. Esitteessä annetaan myös vinkkejä urheiluseuroille päihteettömyyden edistämiseksi, kuten päihdepelissäntöjen luominen yhdessä nuorten kanssa. Esitteessä on neuvoja aikuisille päihteiden puheeksi ottamiseen nuorten kanssa ja kysymyksiä keskustelun tueksi. Lisäksi esitteessä on esimerkkinä kolme tilannetta, joita urheilevien nuorten kanssa toimiva aikuinen voi kohdata. Esitteen on tuottanut Päihteiden pelikenttä -verkosto, johon kuuluvat A-klinikkasäätiö, Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Music Against Drugs ry, Raittiuden Ystävät ry, Suomen Olympiakomitea, Syöpäjärjestöt ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

4 Urheiluseurojen toimijat

Urheiluseurojen joukkueissa toimii useita eri toimijoita. Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat urheilujoukkueiden valmentajat ja huoltajat.

4.1 Valmentaja

Valmentaja auttaa yksilöä tämän tarpeista lähtien elämässä eteenpäin, auttaa kantamaan vastuuta yksilön omista tekemisistä ja motivoi elinikäiseen liikkumiseen. Valmentaja toimii tavoitteellisessa kilpaurheilussa. Keskeisin tehtävä on auttaa urheilijaa saavuttamaan tämän oma henkilökohtainen parhaansa. Valmentajana oloon kuuluu valmennusprosessin eri vaiheiden sisäistäminen. Vaiheet ovat suunnittelu, harjoituksen toteutus, harjoittelun johtaminen, seuranta ja palaute. (Suomen Valmentajat ry 2004, 9.)

Ammattivalmentaja on henkilö, jolla on alan ammattikoulutus ja joka toimii itsenäisenä yrittäjänä tai on työsuhhteessa. Ammattilaisuuden käsitykseen liittyy myös korkeatasoinen tieto ja osaaminen, mitkä kertyvät usein vuosien työkokemuksen kautta. Ammattivalmentaja tekee valmennustyötä tai siihen liittyviä tehtäviä tavoitteellisen kilpaurheilun parissa, ja saa työstään palkkatuloja. Ammattivalmentajalla on vastuuta urheilijan ja valmentamansa lajin kehityksestä. (Suomen Valmentajat ry 2002, 18, 20.)

4.2 Huoltaja

Monet urheiluseurat ovat kuvanneet huoltajien tehtäviä kotisivuillaan. Huoltajia kuvataan joukkueiden sekatyömieheksi, pelaajien äiti- tai isähahmoiksi, pelaajien ensisijaiseksi tueksi ja kuuntelijaksi. Huoltajan vastuuna on huolehtia varusteista ja pelaajista. Huoltaja ei osallistu valmentamiseen vaan toimii valmentajan apuna. Huoltaja tuntee joukkueen pelaajien fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet. Huoltaja vastaa ensiapuvälineistä ja loukkaantuneiden hoidosta harjoitteluissa ja otteluissa. Huoltaja ohjaa pelaajia syömään terveellisesti ja oikea-aikaisesti, pitämään huolta nestetasapainosta ja hygieniasta. Huoltaja myös kasvattaa pelaajia huolehtimaan varusteistaan. Huoltaja toimii linkkinä pelaajien ja valmentajien, vanhempien ja valmentajien sekä tukijoiden ja joukkueen välillä. Huoltajan tulee olla aina läsnä peleissä ja turnauksissa, usein myös harjoituksissa. Huoltajan myös odotetaan pitävän joukkueessa yllä hyvää ilmapiiriä ja keventävän sitä tarvittaessa. (FC Honka, HC Nokia, Jokelan Kisa, KoiPS, Nokian Pyry, Salon viesti.) Suomen Palloliiton huoltajakoulutuksen sisältönä on huoltajan rooli ja tehtävät joukkueessa, jalkapallovammat ja niiden ensiapu, huoltolaukun sisältö, hygienia ja jalkapallokenkien huolto.

5 Urheilujoukkueet terveyden edistäjinä

Elämäntapojen muotoutumiseen vaikuttaa yksilöllisten tekijöiden lisäksi toimintaympäristö. Pelkällä tiedon lisäämisellä ei saada muutoksia yksilön käyttäytymiseen vaan muutoksia on tehtävä myös toimintaympäristössä. Urheilevilla lapsilla ja nuorilla yksi tärkeä toimintaympäristö on seura. Valmentajilla ja urheiluseuroilla on roolinsa lasten ja nuorten kasvattamisessa urheilullisiin elämäntapoihin. Nuoret harrastavat urheilulajia vapaaehtoisesti ja ovat kiinnos-

tuneet kyseisestä lajista, minkä ansiosta urheiluseuratoiminnalla ja valmentajilla on hyvät mahdollisuudet ja koulua enemmän potentiaalia terveystasvattaa nuoria. Seuratoiminta ja valmentajien auktoriteettiasema ovat kasvatuksellisesti epävirallisempia, mikä on nuorten kannalta motivoivampaa. Nuorten motivaatio toteuttaa urheilullisia elämäntapoja kasvaa, kun niiden merkitys pystytään perustelemaan urheilijana kehittymisen kannalta. (Kokko 2012, 34-36.)

Kokon pro gradu -tutkimuksen (2003) mukaan juniorijääkiekkovalmentajat kokevat olevansa paras auktoriteetti nuoriin. Valmentajien mielestä vanhemmilla on toiseksi paras auktoriteetti nuoriin ja opettajilla kolmanneksi paras. Valmentajat kokevat mahdollisuutensa vaikuttaa nuorten terveystasvattymiseen hyvinä. Lähes kaikki valmentajat olivat samaa mieltä siitä, että valmentajan oma terveystasvattyminen vaikuttaa nuoriin. Valmentajien mukaan suurin vastuu terveystasvatuksesta on vanhemmilla, toiseksi suurin opettajilla ja kolmanneksi suurin valmentajilla. (Kokko 2003, 58-62.)

Urheilullisiin elämäntapoihin kasvattaminen tulisi kuulua osaksi päivittäistä valmennustoimintaa, koska valmentajien rooli on merkittävä nuorten kasvatustyössä. Tulee kuitenkin muistaa, että valmentaja toimii kasvattajan roolissa vain silloin, kun lapsi tai nuori on mukana seuratoiminnassa. Muuhun aikaan vastuu terveystasvatuksesta on vanhemmilla ja koululla. Urheilulliselle elämäntavalle asettavat haasteita nyky-yhteiskuntaan linkittyvät terveystasongelmat, minkä takia tarvitaan seurojen, valmentajien ja valmennusjärjestelmien tahoilta kasvatustyötä sekä yhteistyön tekemistä vanhempien kanssa. (Kokko 2012, 34-36.)

Hämäläinen kuvaa lisensiaatintutkimuksessaan (2003) valmentajuutta ja valmentajan merkitystä urheilijalle. Tutkimuksessa kuvataan urheilijoiden näkemyksiä valmentajistaan ja valmentajien toiminnasta, näiden merkityksiä sekä urheilijoiden valmentajille asettamia odotuksia. Valmentaja on esimerkki, josta urheilijat ottavat mallia. Urheilijat arvioivat ja seuraavat valmentajan toimintaa. He tulkitsevat valmentajan huonon käytöksen välinpitämättömyytenä urheilijoita kohtaan. Urheilijat odottavat valmentajalta rajojen asettamista. Jos valmentaja ei puutu urheilijoiden tekemisiin, urheilijat kokevat sen välinpitämättömyyden osoituksena. (Hämäläinen 2003, 122-123.)

Kokon pro gradu -tutkimuksessa suurin osa valmentajista oli sitä mieltä, että terveystasvatukselliset taidot kuuluvat valmentajuuteen. Valmentajat pitivät tärkeänä seuran ja valmennuspäällikön roolia terveystasvatustasasioissa. (Kokko 2003, 60.) Terveystasvatustasmyönteisimpiä olivat iäkkäämmät ja korkeamman koulutustason omaavat valmentajat. Myös ne valmentajat, jotka kokivat vastuun terveystasvatuksesta suuremmaksi, olivat terveystasvatustasmyönteisempiä. Valmentajista kaikki olivat sitä mieltä, että pelaajien nuuskan käyttöön puuttuminen on osa valmentajan vastuuta. (Kokko 2003, 76.)

6 Terveyskasvatus urheilujoukkueissa

Tiedon lisääminen ei yksin riitä urheilevien nuorten terveyden edistämisessä. Huomiota on kiinnitettävä myös aikuisten asenteisiin, terveysasioihin suhtautumiseen ja käyttäytymiseen. (Kokko 2012, 34-36.) Valmentajien asenteet ovat erittäin nuuskan vastaisia (Seppälä 2002, 66). Nuoret kokevat, että valmentajat antavat hyvää esimerkkiä käyttäytymisellään. Nuorten mukaan valmentajat eivät juurikaan käytä päihteitä, noudattavat hyviä käytöstapoja ja yhdessä ruokailtaessa söivät terveellisesti. (Palmi, Kekki, Kokko, Penttinen & Salmela 2008, 45-46.) Käytöstapojen opettamisen ja terveellisiin elämäntapoihin ohjaamisen urheilijat tulkitsevat huolenpitona. Jos valmentaja antaa huonoa esimerkkiä, esimerkiksi päihteiden käytön ja kiroilun suhteen, urheilijat ajattelevat, että valmentajalle ei ole väliä mitä he oppivat häneltä. (Hämäläinen 2008, 106.)

Valmentajat toteuttivat terveyskasvatusta useimmiten harjoituksissa ja pelimatkojen aikana bussissa. Keskustelutilaisuuksia pelaajille oli järjestänyt hieman edellisiä pienempi osa valmentajista. Luentotyypistä terveyskasvatusta oli toteuttanut noin puolet valmentajista ja kolmasosa oli käyttänyt ulkopuolista luennoitsijaa. (Kokko 2003, 49-50.)

Seppälä tutki pro gradu -tutkielmassaan (2002) C- ja B-ikäluokkien (15-18 -vuotiaiden) juniorijääkiekkovalmentajien asenteita nuuskaa kohtaan ja näihin asenteisiin vaikuttavia taustatekijöitä sekä valmentajien terveyskasvatusaktiivisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä Suomessa.

Kokko tutki pro gradu -tutkielmassaan (2003) suomalaisten D-C -junioreiden (12-16 -vuotiaiden) jääkiekkovalmennuksessa toteutettavaa terveyskasvatusta. Kokko selvitti juniorijääkiekkovalmentajien toteuttaman terveyskasvatuksen määrää, sisältöä ja toteuttamistapoja sekä valmentajien käsityksiä terveyskasvatuksesta osana valmennustoimintaa. Molemmissa tutkimuksissa kartoitettiin terveyskasvatusta osana suomalaista jääkiekkovalmennustoimintaa.

Liikunta & Tiede -lehden artikkelissa ”Nuorten terveyden edistäminen urheiluseuroissa etenee pienin askelin” (Palmi ym., 45-47) tarkastellaan terveyttä edistävä urheiluseura -väitöskirjan tutkimusaineistoa 14-16 -vuotiaiden hiihtoa ja jääkiekkoa harrastavien poikien osalta.

6.1 Terveyskasvatuksen aiheet

Valmentajat keskustelevat pelaajien kanssa eniten esimerkiksi unesta ja levosta, vammojen ehkäisystä, sairaana urheilun riskeistä, hygieniasta, liikunnallisesta elämäntavasta ja joukkueen sosiaalisista suhteista. Päihteistä ja väkivallasta sen sijaan keskustellaan vähemmän. (Palmi ym. 2008, 45-47; Kokko 2003, 48). Valmentajat eivät välttämättä koe keskusteluja luonteviksi, koska heillä ei ole riittävästi tietoa ja osaamista. (Palmi ym. 2008, 45-47.) Valmentajat ottivat nuuskan käytön esille vanhempien pelaajien kanssa useammin kuin nuorempien (Kokko 2003, 48).

Valmentajista 82 % oli sopinut pelaajien kanssa nuuskattomuudesta ja siitä sopiminen oli vanhemmassa ikäluokassa yleisempää. Valmentajista 48 % oli sopinut vanhempia koskevasta nuuskattomuudesta vanhempien kanssa. Vanhempien kanssa sovitaan yleisimmin kannustamisesta ja karamellien ynnä muiden ostopajoituksista pelimatkoilla. Vanhempien nuuskattomuudesta oli sovittu hieman harvemmin kuin tupakoimattomuudesta tai päihteettömyydestä. (Kokko 2003, 53-55.)

70 % valmentajista kertoi, että toimintasäännöt oli laadittu, kun taas nuorista näin ilmoitti vain puolet. Neljännes nuorista ei tiennyt tai muistanut oliko sääntöjä tehty. Toimintasääntöjen tekeminen valmennusryhmässä saattaa olla epävirallinen muodollisuus, joka ei toteudu käytännössä kuten pitäisi. Nuorten sitoutumista sääntöihin voitaisiin parantaa ottamalla nuoret mukaan sääntöjen tekemiseen. Joukkueet voisivat laatia omat säännöt seuran yhteisten sääntöjen lisäksi, jolloin nuoret pääsisivät osallistumaan joukkueen omien sääntöjen sisältöön. (Palmi ym. 2008, 45-47.)

Terveysten edistämisestä tulisi tehdä osa urheiluseuratoimintaa sekä harjoittelu- ja kilpailukaudella että muun seuratoiminnan aikana. Seuran yleisten toimintasääntöjen tulisi olla selkeät ja kirjattuna. Terveysten edistämisen näkökulma tulisi ottaa huomioon niissä kirjaamalla erillinen päihteitä koskeva sisältö. Kauden edetessä sääntöjen toteuttamista tulisi myös seurata. Valmentajien koulutusta tulisi lisätä terveysten edistämisen osaamisen parantamiseksi. (Palmi ym. 2008, 45-47.)

6.2 Terveyskasvatusaktiivisuus

Aloite terveysten kasvatuksen tekemiseen tuli useimmiten valmentajalta, joista 92 % oli toteuttanut terveysten kasvatukselta omasta aloitteestaan. Kolmasosa seura tai valmennuspäällikkö oli kehottanut harvoin terveysten kasvatuksen tekemiseen. Vanhemmat ja pelaajat olivat harvoin aloitteentekijöinä. Suurin osa heistä ei ollut koskaan tehnyt tai oli tehnyt harvoin aloitteen terveysten kasvatuksen toteuttamiseksi. Passiivisimmaksi aloitteentekijäksi valmentajat kokivat Suomen Jääkiekkoliiton, joka ei ollut valmentajista kahden kolmasosan mielestä koskaan ja kolmanneksen mielestä oli vain harvoin tehnyt aloitteen terveysten kasvatukseseen liittyvissä asioissa. (Kokko 2003, 50-52.)

Valmentajista suurin osa toteutti terveysten kasvatukselta ainakin kerran kauden aikana. Hieman yli puolet valmentajista oli toteuttanut terveysten kasvatukselta neljää kertaa tai useammin. 7 % valmentajista ei ollut toteuttanut terveysten kasvatukselta kauden aikana lainkaan. (Kokko 2003, 46.) Valmentajat keskustelivat pelaajien kanssa nuuskan käytöstä ja siihen liittyvistä terveysten shaitoista yleisimmin kerran kauden aikana (Seppälä 2002, 59-60).

Valmentajista 5 % ei ollut puuttanut pelaajiensa nuuskan käyttöön tai ehdottanut heille käytön lopettamista. Valmentajista 7,2 % ei ollut keskustellut pelaajiensa kanssa nuuskan käytöstä. Valmentajista 5 % koki, että pelaajien terveyteen liittyvistä asioista huolehtiminen ei ole heidän velvollisuutensa. (Seppälä 2002, 59-60.) Kokon pro gradu -tutkielmassa (2003, 76) kui-

tenkin kaikkien valmentajien mielestä valmentajilla on vastuu puuttua pelaajien nuuskan käyttöön.

6.3 Terveyskasvatuksen toteutumiseen vaikuttavia tekijöitä

Valmentajan toteuttamaan terveyskasvatukseen ja terveyskasvatusasenteisiin vaikuttivat valmentajan ikä, siviilisääty, valmennuskokemus, koulutustausta ja oma nuuskan käyttö. Myös valmentajan asema joukkueessa ja joukkueen pelaajien ikä vaikuttavat terveyskasvatukseen. (Kokko 2003, 79; Seppälä 2002, 51.)

Kokeneemmat valmentajat suhtautuivat nuuskan käyttöä ehkäisevään toimintaan myönteisemmin kuin kokemattomimmat. Pelaajien nuuskaamiseen vaikuttamisessa kokeneemmat valmentajat pitivät kokemattomia tärkeämpinä joukkueen sääntöjä ja valmentajien esimerkillistä toimintaa. Kokeneimmat valmentajat pitivät nuuskaamiseen puuttumista tärkeämpänä kuin kokemattomimmat valmentajat. (Seppälä 2002, 51-52.) Korkeammin koulutetut valmentajat olivat esimerkiksi terveyskasvatusmyönteisempiä ja kokivat terveyskasvatusvalmiutensa hyviksi useammin. Joukkueiden vastuvalmentajat pitivät valmentajia parhaina auktoriteetteina ja kokivat terveyskasvatusvalmiutensa hyviksi muita valmentajia useammin. (Kokko 2003, 59, 62.)

Valmentajien tupakointi ja nuuskan käyttö vaikutti terveyskasvatuksen määrään, ehkäisevään toimintaan asennoitumiseen, joukkueen sääntöjen ja valmentajan esimerkin tärkeyden kokeamiseen sekä pelaajien nuuskan käyttöön puuttumiseen (Kokko 2003, 79; Seppälä 2002, 53-55). Tupakoimattomat ja nuuskaa käyttämättömät valmentajat toteuttivat terveyskasvatusta useammin (Kokko 2003, 79). Valmentajat, jotka eivät käyttäneet nuuskaa, suhtautuivat nuuskaa käyttäviä valmentajia myönteisemmin toimintaan, jolla yritetään ehkäistä pelaajien nuuskaamista. Nuuskaa käyttämättömät valmentajat pitivät tärkeämpinä joukkueen sääntöjä, valmentajan antamaa esimerkkiä ja pelaajien nuuskan käyttöön puuttumista. (Seppälä 2002, 53-55.) Valmentajien omaan nuuskan käyttöön vaikuttavat valmentajan ikä, siviilisääty ja omien lasten lukumäärä (Kokko 2003, 65-66).

Vanhempien pelaajien valmentajat olivat käyneet läpi nuuskaan liittyviä asioita useammin (Kokko 2003, 78). Nuuskattomuudesta sopiminen oli vanhemmassa ikäluokassa yleisempää. Pelaajien syntymävuosi vaikutti asioista vanhempien kanssa sopimiseen. Mitä nuorempia pelaajat olivat, sitä useammin asioita oli sovittu vanhempien kanssa. Nuorempien pelaajien kohdalla sovittiin useammin esimerkiksi vanhempien nuuskattomuudesta ja sopivasta kielenkäytöstä. (Kokko 2003, 53-55.)

Valmentajien terveyskasvatusaktiivisuudella ja pelaajien nuuskankäytöllä oli yhteyttä toisiinsa. Valmentajat ovat terveyskasvatusaktiivisempia joukkueissa, joissa pelaajien nuuskaaminen on yleisempää ja terveyskasvatusaktiivisuus lisääntyy joukkueissa, joissa on enemmän nuuskaavia pelaajia. (Seppälä 2002, 61-62, 66.) Nuuskan käytön ehkäisemisen kannalta valmentajien tulisi aloittaa terveyskasvatus ja keskustelu nuuskaamisen terveyshaitoista pelaajien

kanssa jo ennen kuin joukkueessa havaitaan nuuskan käyttöä. Valmentajien tulisi nähdä nuuskaaminen pelaajien terveyttä uhkaavana ongelmana, jotta he puuttuisivat tehokkaammin pelaajien nuuskaamiseen ja ottaisivat se aktiivisemmin esille. (Seppälä 2002, 66.)

Juniorijääkiekolla on hyvät lähtökohdat nuorten terveyden edistämiseen ja terveystasvatukseen. Lähes kaikki valmentajat halusivat lisätä terveystasvatusta juniorijääkiekkoon. Valmentajat kaipasivat kuitenkin lisäkoulutusta terveystasvatusasioihin. Kaksi kolmasosaa valmentajista koki omat terveystasvatukselliset valmiutensa riittämättömiksi. Valmentajat kaipasivat eniten lisätietoa ravinnosta, päihteistä, fyysisen harjoittelun vaikutuksista kasvuun ja urheiluvammoista. (Kokko 2003, 60, 76-77.) Etenkin nuoret ja kokemattomat valmentajat kokivat tarvitsevansa lisätietoa ja -koulutusta (Kokko 2003, 79).

Terveystasvatuksen vastuuta tulisi laajentaa, sillä seuran rooli ja muiden joukkueen toimihenkilöiden asenne vaikuttavat valmentajien terveystasvatushalukkuuteen. (Kokko 2003, 76.) Terveellisten elämäntapojen kasvatustavoitteet ovat kuuluneet seurojen toiminta-ajatuksiin jo pitkään, mutta eivät ole toteutuneet käytännössä eikä terveyden edistäminen näy seurojen toiminnassa vielä kovinkaan laajasti. Terveystasvattaminen urheilujoukkueessa on jäänyt yksittäisen valmentajan kiinnostuksen ja osaamisen varaan, koska seurat eivät ole tehneet työtään valmentajien eteen. Terveyden edistämisen ja urheilullisten elämäntapojen käytännön kasvatustyö kuuluu seuratoiminnassa mukana oleville aikuisille ja seurojen roolina on luoda parhaat mahdolliset olosuhteet sille. (Kokko 2012, 36; Palmi ym. 2008, 45-47.) Valmentajat toivovat, että seurat osallistuisivat aktiivisemmin ja systemaattisemmin nuorten terveyden edistämiseen (Palmi ym. 2008, 45-47).

7 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten urheiluseurojen valmentajat ja huoltajat pyrkivät ehkäisemään nuorten nuuskan käyttöä ja miten käyttöön puututaan. Tavoitteena oli, että tuloksia voitaisiin hyödyntää urheiluseuroissa ja kunnissa urheiluseurojen ehkäisevän päihdetyön kehittämiseen.

Tutkimuskysymykset:

1. Miten urheilujoukkueissa pyritään ehkäisemään nuuskan käyttöä?
2. Miten urheilujoukkueissa puututaan nuuskan käyttöön?

8 Käytetyt tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin verkkokyselynä ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.

8.1 Aineiston keruu

Tutkimuksen aineiston keruu toteutettiin syksyllä 2017. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat erään eteläsuomalaisen kaupungin seurojen 12-18-vuotiaiden jääkiekko-, jalkapallo-, saliban-

dy- ja koripallojoukkueiden valmentajat ja huoltajat. Tutkimukseen valittiin valtakunnallisilta harrastajamääriltään neljä suurinta joukkuelajia eli jalkapallo, salibandy, jääkiekko ja koripallo (Nuori Suomi 2010, 8). Pelaajien alin ikä 12-vuotta valittiin Nuorten terveystapatutkimuksen perusteella, koska jo 12-vuotiailla on nuuskakokeiluja ja ne lisääntyivät vuosien 2011 ja 2013 välillä 1 %:sta 4 %:iin. (Kinnunen ym. 2013, 22.) 18-vuotiaiden poikien keskuudessa nuorten nuuskan käyttö taas on yleisintä, minkä takia se valittiin pelaajien yläikärajaksi. (Kinnunen ym. 2015, 25.) Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä valikoitui opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi, koska tarkoituksena oli saada tietoa joukkueissa käytettävistä nuuskan käytön ehkäisyn ja käyttöön puuttumisen keinoista. Opinnäytetyön kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä siitä, miten nuuskan käyttöä ehkäistään ja miten siihen puututaan. Kyselylomakkeella kerätyn aineiston avulla tuloksia ja ilmiötä pyrittiin kuvailemaan ja selittämään (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 130).

Tutkimusaineiston keräämiseksi urheiluseurojen puheenjohtajia lähestyttiin sähköpostitse saatekirjeellä. Puheenjohtajille osoitettu saatekirje lähetettiin 25:lle jalkapallo-, koripallo-, jääkiekko- ja salibandyseuran puheenjohtajalle sähköpostitse. Puheenjohtajien sähköpostiosoitteet etsittiin seurojen internetsivuilta. Seurat ja niiden internetsivut etsittiin kaupungin internetsivuilta, joille oli listattu urheiluseurat. Seuroista jätettiin pois ne, joilla ei ollut toimivia internetsivuja sekä ne seurat, joissa pelasi ainoastaan aikuispelaajia.

Sähköpostiin vastasi yhteensä kuusi puheenjohtajaa, joista viisi ilmoitti seuransa osallistuvan tutkimukseen. Seuran osallistumisesta ilmoittaneille puheenjohtajille lähetettiin saatekirjeessä kerrotun mukaisesti valmentajille ja huoltajille osoitettu saatekirje, jossa oli linkki kyselylomakkeeseen. Opinnäytetyön aineiston keruu tapahtui marraskuussa 2017 sähköisellä lomakkeella. Vastausaikaa kyselyyn oli 2.-19.11.2017. Vastausaikana puheenjohtajille lähetettiin sähköpostilla pyyntö muistuttaa joukkueiden valmentajia ja huoltajia kyselyyn vastaamisesta. Vastauksia saatiin vastausaikana yhteensä 18 (N=18).

Tutkimusaineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella (Liite 1), joka laadittiin Google Forms -pohjaa käyttäen. Kyselytutkimus on tehokas aineiston keruumenetelmä, koska saatu aineisto voidaan nopeasti tallentaa (Hirsjärvi ym. 2008, 190).

Opinnäytetyön aineiston keruussa käytetty kyselylomake (Liite 1) koostui avoimista kysymyksistä. Avoimissa kysymyksissä ei ole vastausvaihtoehtoja vaan vastaaja vastaa kysymyksen yhteyteen annettuun tyhjään tilaan avoimesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 198.)

8.2 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysi voi olla induktiivista tai deduktiivista, eli aineisto- tai teorialähtöistä. Induktiivinen sisällönanalyysi perustuu induktiiviseen päättelyyn, jota tutkimuskysymys ohjaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 135). Tässä opinnäytetyössä aineiston analyysi toteutettiin induktiivisella sisällönanalyysillä, jotta aikaisemmat teoriat, tiedot tai havainnot eivät vaikuttaneet aineiston analysoimiseen vaan analysointia ohjasivat tutkimuskysymykset.

Aineiston sisällönanalyysi tehtiin kolmessa vaiheessa. Ensin aineisto redusoiitiin eli alkuperäiset ilmaukset pelkistettiin. Havaintojen pelkistämisessä kiinnitettiin huomiota siihen, mikä aineistossa oli tutkimuskysymysten kannalta olennaista. Tässä vaiheessa analysointia aineistosta karsittiin tutkimuksen kannalta epäolennainen aineisto. (Alasuutari 2011, 40.) Aineisto pelkistettiin koodaamalla ilmaukset, jotka olivat tutkimuksen kannalta olennaisia. Koodauksen avulla voitiin palata tarkistamaan tekstin eri kohtia (Eskola & Suoranta 2003, 154-155).

Aineiston klusteroinnissa eli ryhmittelyssä pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia. Käsitteet, jotka tarkoittivat samaa asiaa, ryhmiteltiin ja yhdistettiin tutkimuskysymyksiin yhteensä 21:ksi alaluokaksi (N=21). Luokat nimettiin käsitteillä, jotka kuvasivat tutkittavan ilmiön piirrettä, käsitystä tai ominaisuutta. Näistä alaluokista ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaavia oli 15 (N=15) ja toiseen tutkimuskysymykseen vastaavia oli kuusi (N=6). Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen vastaavista alaluokista muodostettiin neljä (N=4) yläluokkaa ja toiseen tutkimuskysymykseen vastaavista alaluokista muodostettiin kaksi (N=2) yläluokkaa. Abstrahoinnissa muodostettiin teoreettisia käsitteitä ja johtopäätöksiä alkuperäisen aineiston kielellisistä ilmauksista. Abstrahointia jatkettiin yhdistelemällä luokituksia niin kauan kuin se oli aineiston sisällön kannalta mahdollista eli yläluokkiin asti. Induktiivisessa sisällönanalyysissä vastaus tutkimuskysymykseen saatiin yhdistelemällä käsitteitä. Sisällönanalyysin tuloksena oli aineistosta muodostetut luokat. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110-111). Opinnäytetyön sisällönanalyysiä havainnollistetaan taulukossa 1.

ALKUPERÄINEN ILMAISU	PELKISTETTY ILMAISU	ALALUOKKA
"keskusteltu terveistä elämäntavoista (nuuska ei ole ollut suoranaisesti puheena)" "näyttää esimerkkiä terveistä elämäntavoista ja keskustella niistä avoimesti" (8)	Keskustellaan terveistä elämäntavoista. (8)	Terveellisten elämäntapojen ohjaaminen
"Terveistä elämäntavoista puhutaan, pojat vasta 12v, vielä ei ole yhtään biittihuulta näkynyt" (17)	Puhutaan terveistä elämäntavoista. (17)	
"Olla esimerkkinä terveellisten elämäntapojen puolesta sekä hankkia heille kehitysiässä mahdollisimman paljon urheilu ja terveysvalistusta." (9)	Järjestetään urheilu- ja terveysvalistusta. (9)	
"Painotan terveitä elämäntapoja yleisesti. Syötävä hyvin, nukuttava riittävästi, hölmöilyt pois. Esim. meillä on turnauksissa kielletty energiajuomat ja painotettu, että pitää olla terveellistä evästä. Herkkuja saa syödä/ juoda vasta viimeisen pelin jälkeen. Sama koskee tietysti muita nautintoaineita. Ja eikös nuuska ole k-18 ainetta? Mikä on kiellettyä, on kiellettyä." (17)	Painotetaan terveitä elämäntapoja. (17)	
"- - maalaisjärjellä ajateltuna kannustetaan terveisiin elämäntapoihin - -" (8)	Kannustetaan terveisiin elämäntapoihin. (8)	

Taulukko 1: Esimerkki analyysistä

9 Tutkimuksen tulokset

9.1 Nuuskan käytön ehkäisy urheilujoukkueissa

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastauksista muodostettiin sisällönanalyysillä neljä yläluokkaa (Taulukko 2).

Tutkimuskysymys 1 Miten urheilujoukkueissa pyritään ehkäisemään nuuskan käyttöä?	
ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
päihteiden harrastusympäristö	terveyttä edistävä ympäristö
valmentajien ja huoltajien näyttämä esi- merkki	yhteisöllinen terveyden edistäminen
tilanteen kehittymisen seuraaminen joukkueissa	
käytön kieltäminen joukkueessa	
valmentajien ja huoltajien kielteinen asennoituminen nuuskan käyttöön	
seuran kielteinen asennoituminen nuuskan käyttöön	
seuran säännöt	
seuran riittävä ohjeistus joukkueille	
valmentajat ja huoltajat valistavat haitoista	yksilölähtöinen terveyden edistäminen
valmentajat ja huoltajat ohjaavat terveellisiin elämäntapoihin	
valmentajat ja huoltajat ottavat nuuskan puheeksi pelaajien kanssa	
valmentajat ja huoltajat eivät ole keskustelleet nuuskasta pelaajien kanssa	puutteellinen ehkäisy
valmentajat ja huoltajat eivät koe ehkäisyä ajankohtaiseksi	
valmentajilla ja huoltajilla ei ole tietoa seuran ohjeistuksista	
seuran puutteellinen ohjeistus joukkueille	

Taulukko 2: Nuuskan käytön ehkäisy urheilujoukkueissa

9.1.1 Terveyttä edistävä ympäristö

Joukkueet pyrkivät ehkäisemään nuorten nuuskan käyttöä takaamalla heille päihteettömän harrastusympäristön. Joukkueet kieltävät päihteiden käytön joukkueen tapahtumissa ja harjoituksissa pelaajilta, vanhemmilta, valmentajilta sekä muilta joukkueen toiminnassa mukana olevilta.

“Linjataan selkeästi että kyseinen tuote on terveydelle haitallinen ja merkitään joukkueen sääntöihin että joukkueen tapahtumissa ja niiden aikana sen käyttö on kiellettyä.” (9)

“Päihteiden käyttö alaikäisenä ja harjoitusten aikana on ehdottomasti kielletty. Vanhempia kielletty tupakoimasta kentän välittömässä läheisyydessä.” (16)

“Oma käyttö ei tapahtuisi joukkueen tapahtumissa” (18)

9.1.2 Yhteisöllinen terveyden edistäminen

Joukkueet pyrkivät ehkäisemään nuuskan käyttöä yhteisöllisellä terveyden edistämällä. Yhteisöllisen terveyden edistämisen menetelminä käytetään valmentajien ja huoltajien näyttämää esimerkkiä, tilanteen kehittymisen seuraamista joukkueessa, käytön kieltämistä joukkueen toiminnassa ja valmentajien ja huoltajien kielteistä asennoitumista nuuskan käyttöön. Yhteisöllinen terveyden edistäminen näkyy myös seurojen toiminnassa seurojen kielteisenä asennoitumisena nuuskan käyttöön, yhteisinä sääntöinä ja riittävänä joukkueiden ohjeistuksena.

Suurin osa vastaajista toi esille valmentajan ja huoltajan näyttämän esimerkin tärkeyden nuorten nuuskan käytön ehkäisyssä. Vastauksissa tuotiin esille valmentajien ja huoltajien oman esimerkin tärkeyttä terveiden elämäntapojen esikuvana. Esiin tuotiin myös, että valmentajat ja joukkueenjohto eivät käytä nuuskaa, heidän nuuskan käyttönsä ei tapahdu joukkueen tapahtumissa tai että he lopettavat käytön kokonaan.

“Oma esimerkki tärkeä. Tuon ikäisten nuorten parissa toimivien on hyvä muistaa että omalla esimerkillään pystyy vaikuttamaan nuoriin, jotka ovat herkässä iässä.” (5)

Yksi vastaajista toi esille tilanteen tasalla olemisen valmentajien ja huoltajien keinona ehkäistä nuorten nuuskan käyttöä.

Yli puolet vastaajista toi esille nuuskan käytön olevan kiellettyä joukkueessa. Kuitenkin vain kahdessa vastauksessa kerrottiin kiellon olleen merkittynä säännöissä tai sopimusehdoissa. Seurojen säännöissä ja kenttien käyttäytymisohjeissa nuuskan käyttö on kiellettyä. Yksi vastaaja kertoi joukkueiden saavan seuralta riittävää ohjeistusta nuuskan käyttöön suhtautumisesta.

Joukkueissa asennoituminen nuuskan käyttöön on kielteistä. Käyttöä paheksutaan ja joukkueen sisäinen sosiaalinen paine on nuuskan vastainen. Yksi vastaaja toi myös esille, että joukkueessa kiinnitetään huomiota siihen, miten nuuskan käyttö tuodaan esille. Vastaajat toivat esille myös seurojen asennoitumisen nuuskan käyttöön olevan kielteinen.

“Omalla esimerkillä. Käytät tai et niin silläkin on merkitystä miten sen asian tuo esille. Hyvä vai huono yms.” (3)

“Seuramme linjan mukaisesti suhtautuminen nuuskaamiseen on ehdottoman negatiivinen. käyttöön puuttumisesta ohjeistus on että välittömästi ensikerrasta.” (2)

9.1.3 Yksilölähtöiset terveyden edistämisen menetelmät

Joukkueet pyrkivät ehkäisemään nuuskan käyttöä yksilölähtöisillä terveyden edistämisen menetelmillä. Yksilölähtöisen terveyden edistämisen menetelminä joukkueissa valmentajat ja huoltajat valistavat haitoista, ohjaavat terveellisiin elämäntapoihin ja ottavat nuuskan puheeksi pelaajien kanssa.

Valmentajat ja huoltajat ehkäisevät nuuskan käyttöä joukkueissaan ottamalla asian puheeksi. Vastaajat kertoivat pyrkineensä ehkäisemään nuuskan käyttöä joukkueessaan valistamalla sen käytön haitoista ja vaarallisuudesta.

Valmentajat ja joukkueiden huoltajat pyrkivät ehkäisemään nuuskan käyttöä joukkueissaan ohjaamalla nuorille terveellisiä elämäntapoja. Joukkueissa painotetaan yleisesti terveellisiä elämäntapoja, kuten ravitsemusta, riittävää lepoa ja päihteettömyyttä. Ohjaaminen tapahtuu keskustelemalla, kannustamalla ja järjestämällä urheilu- ja terveysvalistusta.

“Olla esimerkkinä terveellisten elämäntapojen puolesta sekä hankkia heille kehitysiässä mahdollisimman paljon urheilu ja terveysvalistusta.” (9)

9.1.4 Puutteellinen ehkäisy

Nuuskan käytön ehkäisyssä oli myös puutteita. Joissain joukkueissa valmentajat ja huoltajat eivät olleet keskustelleet nuuskasta pelaajien kanssa eikä osa valmentajista ja huoltajista kokenut nuuskan käytön ehkäisyä ajankohtaiseksi. Valmentajilla ja huoltajilla ei välttämättä ole tietoa seuran ohjeistuksista. Vastaajat eivät tiedä seuran ohjeistuksia tai eivät ole kiinnittäneet niihin huomiota.

Joissakin seuroissa ohjeistus on puutteellista. Vastaajat tuovat ilmi, että seuroilla ei ole joukkueille ohjeistuksia nuuskan käyttöön suhtautumisesta tai käyttöön puuttumisesta tai että ohjeita ei ole tuotu kovin paljoa esille. Vastaajien mukaan vastuu ehkäisystä on joukkueilla, jotka toimivat parhaaksi katsomillaan tavoilla.

“Emme ole saaneet seuralta ohjeistusta, kukin joukkue toimii itse parhaaksi katsomallaan tavalla.” (9)

9.2 Nuuskan käyttöön puuttuminen urheilujoukkueissa

Toisen tutkimuskysymyksen vastauksista muodostettiin sisällönanalyysillä kaksi yläluokkaa (Taulukko 3).

Tutkimuskysymys 2 Miten urheilujoukkueissa puututaan nuuskan käyttöön?	
ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
valmentajat ja huoltajat ottavat asian puheeksi pelaajan kanssa	varhainen puuttuminen
joukkueesta otetaan yhteyttä vanhempiin	
sovitun sanktion toimeenpano	
valmentajat ja huoltajat valistavat haitoista	
valmentajat ja huoltajat puuttuvat käyttöön välittömästi	
joukkueissa ei ole sovittuja toimintamalleja	ei sovittuja toimintamalleja

Taulukko 3: Nuuskan käyttöön puuttuminen urheilujoukkueissa

9.2.1 Varhainen puuttuminen

Urheilujoukkueissa puututaan nuuskaan käyttöön varhain. Varhainen puuttuminen tapahtuu valmentajien ja huoltajien asian puheeksi ottamisella pelaajan kanssa, joukkueen yhteydenotolla vanhempiin, sovittujen sanktioiden toimeenpanolla, valmentajien ja huoltajien toteuttamalla haitoista valistamisella ja välittömällä puuttumisella.

Valmentajat ja joukkueiden huoltajat puuttuvat pelaajien nuuskan käyttöön ottamalla sen puheeksi pelaajan kanssa. Nuuskan käytöstä keskustellaan ja siitä huomautetaan.

Nuuskan käyttöön puututaan ottamalla yhteyttä pelaajan vanhempiin. Vanhemmille ilmoitetaan, jos nuuskan käyttöä ilmenee. Nuuskan käyttö otetaan esille vanhempien kanssa ja siihen pyritään puuttumaan yhdessä perheen kanssa.

“Jos nuuskan käyttöä ilmenisi, se otettaisiin esille sekä pelaajan, että pelaajan vanhempien kanssa. Asiasta keskusteltaisiin ja nuuskan käytöstä ja nuuskan haitoista varoitetaan. Yhdessä perheen kanssa pyritään puuttumaan nuuskan käyttöön.” (4)

Joukkueissa nuuskan käytöstä seuraa erilaisia sanktioita. Vastaaajien mainitsemia sanktioita ovat kentältä pois ajaminen, varoituksen antaminen, määräaikainen joukkueesta erottaminen ja pelikielto seuraavaan otteluun.

“yhteys huoltajaan ja sopimuksen määräämä sanktio käytäntöön.” (2)

“Valmentaja keskustelelee pojan kanssa ja joukkueenjohtaja ilmoittaa kotiin. Ei ole vielä ilmennyt, mutta pitäisin mahdollisena, että saataisiin valkkujen kesken sovittua kaverille pelikielto seuraavaan matsiin.” (17)

Jos nuuskan käyttöä ilmenee, puututaan siihen valmentajien ja huoltajien osalta valistamalla haitoista. Pelaajia varoitetaan nuuskan haittavaikutuksista ja heille perustellaan, miksi sen käyttö ei ole sallittua joukkueen toiminnassa. Yksi vastaaja tuo esiin, että seura ohjeistaa puuttumaan nuuskaan käyttöön välittömästi.

9.2.2 Ei sovittuja toimintamalleja

Joissain joukkueissa ei ole sovittu, miten nuuskan käyttöön puututaan. Joukkueen toiminta voi olla tapauskohtaista ja riippua rikkeen tasosta. Toimenpiteiden määrittelemättömyyttä perustellaan myös sillä, että sitä ei ole koettu ajankohtaiseksi.

“Joukkueessamme on vain kaksi 18-vuotiasta, muut ovat vanhempia. Emme ole keskustelleet asioista, mutta kenenkään en tiedä käyttäneen nuuskaa. — — Tälle ei ole määritelty toimenpiteitä, juurikin edellä mainitusta syystä. Olen varma, että siihen puututtaisiin, jos havaittaisiin.” (1)

10 Pohdinta

10.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyössä nousi esille harrastusympäristön päihteettömyys osana nuorten nuuskan käytön ehkäisyä. Päihteetöntä harrastusympäristöä edistetään kieltämällä käyttö seuran ja joukkueen tapahtumissa, rajoittamalla oma käyttö joukkueen tapahtumien ulkopuolelle sekä myös vanhempia koskevalla tupakointikiellolla harrastusympäristön läheisyydessä.

Aikaisemmissa tutkimuksissa ja toimintamalleissa on hyvin samankaltaisia tuloksia. Usein puhutaan kuitenkin vain tupakoinnista tai savuttomuudesta. Tupakkaa koskevien linjauksien ja ohjeiden olisi hyvä päteä myös nuuskan käyttöön. Nuuskan käyttöön ei liity tupakan polttamisesta tulevan savun aiheuttamia haittoja materiaaleille, rakennuksille tai ympärillä oleville ihmisille, minkä takia sen käyttöä ei ehkä huomata erikseen kieltää. Nuuskan käytöllä on kuitenkin tupakan tavoin käyttäjälleen vakavia terveyshaittoja, minkä takia erityisesti lapsia ja nuoria tulisi suojella siltä osana käytön aloittamisen ehkäisyä. Haran ym. (2009) tekemissä Suomen sosiaali- ja terveysministeriön toimentasuosituksissa huomioidaan harrasteympäristöjen tupakoimattomuus ja kunnan vaikuttamismahdollisuuksia tupakoimattomuuden edistämiseen harrasteympäristöissä. Päihteetön pelikenttä -toimintamallissa (2016) opastetaan joukkueita sopimaan päihteettömyydestä harrastustoiminnan yhteydessä. Päihteiden käyttö kehoitetaan kieltämään seuran tapahtumissa. Oppaassa kehoitetaan ohjaamaan liikuntapaikalla ja sen läheisyydessä päihteettömyyteen. Valmentajat ja huoltajat toivat esille nuuskan käytön olevan kiellettyä joukkueen ja seuran tapahtumissa, mutta käytön kiellon harrastustilan ohjeissa toi esille vain yksi vastaaja. On mahdollista, että käyttö kuitenkin on kiellettyä harrastustiloissa ja -ympäristöissä, mutta vastaajat eivät esimerkiksi vain maininneet asiaa tai ajatelleet sitä tarkoituksenmukaiseksi. Ei kuitenkaan ole myöskään itsestäänselvyys, että esimerkiksi kunnan asettamaa kieltoa edes olisi; vuonna 2015 61 % arvioi kuntien toteuttavan erittäin hyvin tai hyvin täydellisen tupakointikiellon sisällyttämistä harrastetilojen ja niiden ulkoalueiden vuokra- tai käyttösopimuksiin (Nevalainen & Ollila 2015, 64).

Opinnäytetyön kyselyssä valmentajista ja huoltajista vain yksi kertoi, että heidän joukkueessaan vanhempia on kielletty tupakoimasta kentän läheisyydessä. Vastauksissa tulee ilmi, että joukkueen toimijat ehkäisevät nuuskan käyttöä rajaamalla oman nuuskan käyttönsä seuratoiminnan ulkopuolelle. Nevalaisen ja Ollilan (2015, 64, 68) raportissa tulee esille, että osa aikuisista tupakoi ulkoalueilla kielloista huolimatta. Raporttia varten tehdyssä kyselyssä toivottiin urheiluseurojen ohjaajilta savuttomuutta sekä lasten ja nuorten vanhempien sitouttamista savuttomuuteen. Kokon pro gradu -tutkielmassa (2003, 53) vanhempien päihteettömyydestä oli sovittu noin joka toisen valmentajan joukkueessa. Nuuskattomuudesta oli sovittu hie- man harvemmin kuin tupakoimattomuudesta tai päihteettömyydestä.

Mattilan ym. (2012, 6) tutkimuksessa tuotiin esiin mahdollisuus, että nuuskan käyttöä saatettaisiin jopa tukea tai levittää urheiluseuraympäristöissä. Opinnäytetyössä tällaiseen viittaavaa ei tullut esille. Kaikki vastaajat toivat esiin sen, että nuuskan käyttöön puututtaisiin jotenkin

eikä esiin tullut, että käyttöä hyväksyttäisiin tai tuettaisiin. Kokko (2012, 40-41) tuo esiin, että urheilevien nuorten terveyden edistämisessä on kiinnitettävä huomiota aikuisten asenteisiin ja suhtautumiseen terveysasioihin. Opinnäytetyössä ilmenee, että urheilujoukkueiden valmentajilla ja huoltajilla on kielteinen asennoituminen nuuskan käyttöön. Valmentajat ja huoltajat kertoivat vastauksissaan ehkäisevänsä nuuskan käyttöä paheksumalla sitä ja viestitämällä pelaajille, kuinka tyhmää nuuskan käyttäminen on. Hämäläisen (2003, 122-123) mukaan valmennettavat kokevat valmentajan terveellisiin elämäntapoihin ohjaamisen huolenpitoa ja huonon käytöksen välinpitämättömyytenä. Seppälä (2002, 66) toteaa tutkimuksessaan valmentajien olevan erittäin nuuskanvastaisia. Valmentajan oma nuuskan käyttö kuitenkin vaikuttaa valmentajien asenteisiin; ei-nuuskaavat valmentajat suhtautuvat nuuskaavia myönteisemmin pelaajien nuuskaamista ehkäisevään toimintaan. Ei-nuuskaavat valmentajat pitävät myös joukkueen sääntöjä, valmentajan antamaa esimerkkiä sekä pelaajien nuuskan käyttöön puuttumista tärkeämpänä kuin nuuskaavat. (Seppälä 2002, 53-54.)

Monissa joukkueissa nuuskan käyttö oli kielletty. Vain kahdessa vastauksessa kuitenkin tulee ilmi, että tieto on kirjattu sääntöihin tai sopimusehtoihin. Kokon pro gradu -tutkielmassa (2003) 82 % valmentajista kertoi sopineensa pelaajien kanssa nuuskattomuudesta. Palmin ym. (2008, 46) artikkelin mukaan 70 % valmentajista kertoi valmennusryhmissä sääntöjen olevan olemassa. Hämäläisen mukaan (2003, 122-123) nuoret odottavat valmentajalta rajojen asettamista.

Nuuskan käyttöä urheilujoukkueissa ehkäistiin myös tilanteen kehittymisen seuraamisella. Vain yksi vastaaja kuitenkin nosti tämän esille valmentajan keinona. Tilannetta olisi kuitenkin tärkeä seurata esimerkiksi seuraamalla sääntöjen noudattamista (Palmi ym. 2008). Opinnäytetyössä tuli kuitenkin myös ilmi, että kaikki valmentajat ja huoltajat eivät koe nuuskan käytön ehkäisyä vielä ajankohtaiseksi. Vastaajat perustelivat asiaa pelaajien nuorella iällä sekä sillä, että merkkejä nuuskan käytöstä ei ole havaittu. Samankaltaiseen ajattelutapaan saat-taisi viitata Kokon pro gradu -tutkielmassa (2003, 53) se, että vanhemmassa ikäluokassa on nuorempaa yleisemmin sovittu nuuskattomuudesta. Opinnäytetyön vastaajat olivat 12-18-vuotiaiden nuorten urheilujoukkueiden valmentajia ja huoltajia. Pelaajien alin ikä 12-vuotta valittiin, koska jo 12-vuotiailla on nuuskakokeiluja ja ne lisääntyivät vuosien 2011 ja 2013 välillä 1 %:sta 4 %:iin (Kinnunen ym. 2013, 22).

Vastaajat kokevat joukkueen valmentajina ja huoltajina voivansa itse ehkäistä nuorten nuuskan käyttöä näyttämällä esimerkkiä nuuskattomuudesta ja terveellisistä elämäntavoista. Esimerkin näyttämisen tärkeys tulee esille myös Kokon artikkelissa (2012, 40-41), jossa nostetaan esiin, että pelkkä tiedon lisääminen ei yksistään riitä, vaan aikuisten tulee lisäksi kiinnittää huomiota omaan käyttäytymiseensä. 96 % valmentajista koki, että valmentajan omalla käyttäytymisellä on vaikutusta nuorten käyttäytymiseen (Kokko 2003, 64-65). Hämäläinen (2003, 122-123) tuo esiin valmentajan olevan urheilijoille esimerkki, josta otetaan mallia. Urheilijat kokevat huonoa esimerkkiä näyttävän valmentajan ajattelevan, että valmentajalle ei ole väliä mitä valmennettavat oppivat häneltä. Nuorten näkemyksiä valmentajista esimerk-

keinä on tuotu esiin Liikunta & Tiede-lehden artikkelissa (Kekki ym. 2008, 45-47). Nuoret kokivat valmentajien antavan hyvää esimerkkiä päihteiden käyttönsä vähäisyydellä, käytöstavoillaan ja terveellisillä ruokavalioillaan. Valmentajien hyvän esimerkin näyttäminen on nuorten nuuskan käytön ehkäisyssä erittäin tärkeää valmentajien auktoriteettiaseman takia. Kokko (2003, 58) mukaan valmentajat kokevat olevansa paras auktoriteetti nuorille. Kokko mainitsee valmentajien auktoriteettiaseman erityisyydestä myös vuonna 2012, jolloin hän tuo esiin, että valmentajan auktoriteettiasema voi olla nuorten kannalta motivoiva ja urheilullista elämäntapaa voidaan perustella urheilijan kehittymisellä (Kokko 2012, 36).

Opinnäytetyössä valmentajien ja huoltajien mukaan osalla seuroista oli nuuskan käytön kielivät säännöt ja seurojen asennoituminen nuuskan käyttöä kohtaan oli kielteistä. Monissa vastauksissa kuitenkin tuli ilmi, että valmentajat ja huoltajat eivät joko tienneet seuran nuuskaa koskevista ohjeistuksista tai niiden olemassaolosta tai ne olivat puutteellisia. Kokon (2003, 77) mukaan juniorijääkiekkovalmentajat kokevat seuran roolin terveystasvatuksessa tärkeäksi ja haluaisivat lisätä sitä. Valmentajat kaipaavat kuitenkin lisäkoulutusta, vain kolmannes kokee hyväksi omat valmiutensa. Lisätietoa kaivattiin myös päihteistä (Kokko 2003, 60). Opinnäytetyössä suuri osa valmentajista ja huoltajista kertoi seuran ohjeistuksen nuuskan käytön ehkäisyssä puutteelliseksi tai kokonaan puuttuviksi. Ehkäisy jää ilmeisen usein valmentajien vastuulle. Kokko (2012, 34-36) toteaa saman asian; valmentajat ovat jääneet kasvatuksellisissa asioissa yksin eivätkä he ole saaneet seuroilta tukea. Tällöin yksittäisten valmentajien kiinnostus ja osaaminen usein määrittää terveystasvatuksen määrän ja laadun.

Liikunta & Tiede -lehden artikkelissa (Palmi ym. 2008, 46) epäillään, että valmentajat eivät koe päihteistä keskustelemista luontevana aiheeseen liittyvän riittämättömän osaamisensa takia. Artikkelissa todetaan, että valmentajien terveyden edistämisen osaamisen parantamiseksi tulisi heille lisätä koulutusta aiheesta. Kokon (2003, 76) mukaan terveystasvatuksen vastuuta tulisi laajentaa, koska seuran rooli ja muiden joukkueen toimijoiden asenteet vaikuttavat valmentajien halukkuuteen toteuttaa terveystasvatusta.

Valmentajat ja huoltajat pyrkivät ehkäisemään nuuskan käyttöä valistamalla pelaajia nuuskan haitoista, ohjaamalla heitä terveellisissä elämäntavoissa sekä ottamalla nuuskan puheeksi heidän kanssaan. Kokon (2012, 36) mukaan motivaatio terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kasvaa, kun niiden merkitys perustellaan heille lajissaan kehittymisen kannalta. Terveyden aihealueista usein keskustellaan esimerkiksi unesta, levosta, ravinnosta, hygieniasta ja vammojen ehkäisystä (Kokko 2003, 48; Palmi 2008, 46). Palmin ym. (2008, 46) mukaan päihteistä keskusteleminen oli kuitenkin terveysaiheisissa keskusteluissa vähäistä.

Juniorijääkiekkovalmentajista suurin osa oli ottanut nuuskan käytön puheeksi: Seppälän (2002, 60) pro gradu -tutkielmaan osallistuneista juniorijääkiekon valmentajista 84,5 % oli keskustellut pelaajien kanssa nuuskan käytöstä ja 92,8 % nuuskaan liittyvistä terveyshaitoista vähintään kerran kauden aikana. Myös Kokon (2003, 46, 48) pro gradu -tutkielmaan osallistu-

neista juniorijääkiekon valmentajista 93 % oli toteuttanut terveystasvatusta ainakin kerran kauden aikana, ja heistä nuuskaa oli käsitelty ainakin kerran tai useammin 80 %.

Urheilujoukkueissa nuuskan käyttöön pyritään puuttumaan varhain. Käyttöön puututaan ottamalla asia puheeksi, ottamalla yhteyttä vanhempiin, toteuttamalla sovittuja sanktioita ja valistamalla haitoista. Kaikki opinnäytetyön vastaajat kertoivat, että nuuskan käyttöön puututtaisiin. Myös Kokon (2003, 76) tutkimuksessa kaikki valmentajat olivat sitä mieltä, että nuuskan käyttöön puuttuminen on osa valmentajan vastuuta. Nuuskaa käyttävät valmentajat eivät kuitenkaan pidä pelaajien nuuskan käyttöön puuttumista yhtä tärkeänä kuin ne valmentajat, jotka eivät käytä nuuskaa (Seppälä 2002, 54). Valmentajien ja huoltajien oman nuuskan käytön vaikutus pelaajien nuuskan käyttöön puuttumisessa ei tule opinnäytetyössä ilmi, mutta Seppälän (2002, 54) mukaan tämä voi vaikuttaa valmentajien puuttumisaktiivisuuteen. Seppälän tutkimuksessa (2002, 59) 5 % valmentajista ei ollut puuttunut pelaajiensa nuuskan käyttöön tai ehdottanut heille nuuskan käytön lopettamista.

Urheilujoukkueissa puututtiin nuorten nuuskan käyttöön ottamalla heidän vanhempiinsa yhteyttä. Useat kertoivat, että vanhemmille ilmoitetaan lapsen tai nuoren nuuskan käytöstä, mutta yksi vastaaja kertoi, että nuuskan käyttöön myös puututaan yhdessä pelaajan perheen kanssa. Kokko (2012, 36) tuo esille vanhempien kanssa tehtävän yhteistyön merkityksen lapsen ja nuoren urheilullisen elämäntapaan kasvattamisessa. Kokon (2003, 53) mukaan nuorempien pelaajien vanhempien kanssa sovittiin useammin vanhempien nuuskattomuudesta.

Urheilujoukkueissa nuorten nuuskan käyttöön puututaan erilaisilla sanktioilla. Osassa joukkueista oli sovittuna käytöstä seuraavat sanktiot, joita olivat esimerkiksi varoitus, seuraavan ottelun pelikielto ja määräaikainen joukkueesta erottaminen. Osa vastaajista kertoi, että sovittuja toimintamalleja nuuskan käyttöön puuttumiseen ei ollut. Joukkueissa ei ole etukäteen pohdittu, miten nuuskan käytön tullessa ilmi toimittaisiin. Joukkueen tai valmentajien ja huoltajien kesken ei ole etukäteen päätetty yhteistä toimintamallia eikä määritelty toimenpiteitä. Yksi vastaajista kertoi, että pelaajan nuuskan käyttöön puututaan tapauskohtaisesti. Urheilijat odottavat valmentajiltaan rajojen asettamista, ja he kokevat välinpitämättömyytenä sen, jos valmentajat eivät puutu heidän tekemisiinsä (Hämäläinen 2008, 123).

10.2 Luotettavuus

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida erilaisilla kriteereillä, joita ovat esimerkiksi uskottavuus, siirrettävyys, vahvistuvuus ja reflektiivisyys (Eskola & Suoranta 2003, 211; Kylmä & Juvakka 2012, 129). Opinnäytetyön analyysi ja tulokset kuvattiin selkeästi uskottavuuden takaamiseksi. Lukija voi ymmärtää, miten opinnäytetyön analysointi on tehty ja mitkä ovat sen vahvuudet ja heikkoudet. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160.) Aineistoa käsiteltiin huolellisesti ajan kanssa ja tarvittaessa palattiin alkuperäisilmauksiin. Vastausten koodaaminen auttoi palaamaan alkuperäisilmauksiin. Nämä toimet lisäsivät opinnäytetyön uskottavuutta eli aineistosta tehdyt tulkinnat vastasivat vastaajien käsityksiä. (Eskola & Suoranta 2003, 211.)

Opinnäytetyön tutkimuskonteksti, osallistujien valinta ja taustojen selvittäminen sekä aineiston keruu ja aineiston analyysi suunniteltiin ja kuvattiin huolellisesti ja tarkasti, mikä oli edellytys tutkimustulosten siirrettävyyden kannalta. Opinnäytetyössä analyysi on kuvattu yksityiskohtaisesti, jotta saadaan osoitettua, miten tutkimuksen tuloksiin on päädytty. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160; Kylmä & Juvakka 2012, 129.)

Hyvän tutkimuksen perusvaatimus on sen objektiivisuus eli puolueettomuus. Tutkija ei saa tahallisesti vääristellä tuloksia tai jättää käyttämättä helposti saatavilla olevia kontrollikeinoja. Objektiivisen tutkimuksen tulokset eivät muutu, vaikka tutkija vaihtuisi. Opinnäytetyö pyrittiin tekemään mahdollisimman objektiivisesti. Opinnäytetyön tekijöiden poliittiset tai moraaliset vakaumukset eivät vaikuttaneet tutkimusprosessiin. Aineistoa käsiteltiin objektiivisesti siitä mitään olennaista poistamatta tai siihen mitään lisäämättä. Tuloksia ei vääristelty. (Heikkilä 2008, 31; Kylmä & Juvakka 2012, 129.)

Opinnäytetyötä tehtiin kahden tutkijan toimesta, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta. Opinnäytetyön tutkijoiden triangulaatiossa voitiin hyödyntää tutkijoiden eri näkökulmia ja asiantuntijuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 59.) Opinnäytetyön luotettavuutta lisää se, että ulkopuoliset henkilöt tarkastivat sitä prosessin eri vaiheissa ja antoivat siitä palautetta.

Tutkimustiedon ja kirjallisuuden valinnassa käytettiin harkintaa ja lähdekritiikkiä. Opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, koska tutkimustieto muuttuu nopeasti. Tutkimuksen aihepiiriä ei ole kuitenkaan tutkittu kovin paljoa, minkä takia opinnäytetyössä jouduttiin käyttämään myös hieman vanhempia lähteitä. Työssä käytettiin pro gradu -tutkielmia ja sitä korkeampitasoisia tutkimuksia, tutkittuun tietoon perustuvaa kirjallisuutta sekä Sosiaali- ja terveystieteiden ja Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisemia tilastoja ja raportteja. Opinnäytetyössä käytettiin alkuperäisiä lähteitä aina kuin se oli mahdollista. Alkuperäisten lähteiden käyttäminen oli tärkeää, koska alkuperäinen tieto on saattanut muuttua sitä lainatessa ja tulkittaessa. (Hirsjärvi ym. 2015, 113.)

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset laadittiin niin, että ne vastasivat toimeksiantajan tarpeisiin mahdollisimman hyvin tuoden juuri haluttua tietoa. Kyselylomakkeen kysymykset laadittiin aikaisemman tutkitun tiedon ja tutkimuskysymysten pohjalta. Kyselylomakkeen kysymyksiä laadittaessa pyrittiin huomioimaan, että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymyksiin eli niillä saataisiin kerättyä tarkoituksenmukaista aineistoa. (Hirsjärvi ym. 2015, 197-199, 201.) Menetelmäksi valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä, koska tarkoituksena oli lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja kuvata sitä. Laadullinen tutkimusmenetelmä osoitautui oletetulla tavalla hyväksi ja tarkoituksenmukaiseksi tutkimusmenetelmäksi tässä opinnäytetyössä. (Hirsjärvi ym. 2008, 130.)

Kyselylomakkeen luotettavuutta lisäsi se, että sitä arvioitiin yhdessä opinnäytetyön ohjaajien kanssa. Lisäksi toimeksiantajalta pyydettiin palautetta kyselylomakkeesta. Virhetulkintojen välttämiseksi kyselylomakkeen kysymykset harkittiin tarkasti. Kysymyksiä tehdessä pyrittiin

siihen, että ne olisivat mahdollisimman yksiselkoisia tutkimuksen luotettavuuden takaamiseksi. Kysymyksiä oli aluksi seitsemän, mutta niitä tarkennettiin ja niiden määrä vähennettiin neljään, jotta mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn. Kysymyksistä pyrittiin poistamaan kaikki epäolennainen, jotta kysely pysyisi mahdollisimman lyhyenä ja siihen vastaaminen olisi mahdollisimman helppoa. Lisäksi lomakkeen ulkoasuun kiinnitettiin huomiota. Lomakkeen suunnitteluvaiheessa otettiin huomioon, että lomakkeesta tehtiin houkutteleva ja helppokäyttöinen. (Hirsjärvi ym. 2015, 197-199, 201, 204.)

Aineistoa analysoitaessa todettiin, että kysymykset olivat selkeitä ja vastaajat olivat pääosin ymmärtäneet ne samalla tavalla opinnäytetyön tekijöiden kanssa. Kyselylomakkeen toisessa kysymyksessä "Miten joukkueessa toimitaan, jos nuuskan käyttöä esiintyy?" olisi kysymyksen asettelu voinut olla erilainen. Kysymyksen saattoi ymmärtää myös niin, että siihen tulisi vastata vain, jos joukkueessa on jo esiintynyt tai esiintyy nuuskan käyttöä. Vastauksista päätellen kysymyksen oli kuitenkin ymmärtänyt näin vain yksi vastaaja. Tämä olisi mahdollisesti voitu välttää muotoilemalla kysymys eri tavalla: "Jos nuuskan käyttöä esiintyisi, miten siihen puututtaisiin joukkueessanne? Miten toimittiin, jos käyttöä on esiintynyt?". Kysymykseen olisi kaivattu kuvailevampia vastauksia. Kysymystä laadittaessa pohdittiin tulisiko siihen antaa esimerkkejä, mutta niiden käyttöön ei kuitenkaan päädytty, jotta ne eivät johdattelisi vastaajia ja näin vaikuttaisi opinnäytetyön tuloksiin. Kuvailevampia vastauksia olisi myös voitu saada, jos toimia-verbin sijaan olisi käytetty puuttua-verbiä, koska käytettyyn kysymykseen toiminnaksi moni mainitsi puuttumisen. Muut kysymyslomakkeen kysymykset olivat onnistuneita ja niiden avulla kerätty aineisto oli tarkoituksenmukaista. (Hirsjärvi ym. 2015, 198, 202-203.)

Aineiston riittävyttä voidaan tarkastella aineiston kylläntymisen eli saturaation avulla. Aineistoa katsotaan olevan riittävästi samojen asioiden alkaessa kertautumaan siinä, jolloin uudet vastaukset eivät tuota enää tutkimuksen kannalta uutta tietoa. (Eskola & Suoranta 2003, 62.) Opinnäytetyön vastauksissa kertautui paljon samoja asioita, mutta suuremmalla otoskoolla olisi voitu saada vielä lisää tutkimuskysymysten kannalta hyödyllistä tietoa. Vastajien vastaukset olivat monipuolisia. Vastaajat oli valikoitu tarkoituksenmukaisesti, joten heiltä saatu aineisto oli laadukasta, koska heillä oli kokemusta tutkittavasta aiheesta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 84-85; Kylmä & Juvakka 2012, 26).

Aineiston kerääminen kyselylomakkeella oli ajankäytön kannalta tehokasta. Sähköpostitse jaettu kyselylomake tavoitti vastaajat helposti. Vastaajat pystyivät vastaamaan siihen ajasta ja paikasta riippumatta. Sähköisellä kyselylomakkeella kerätty aineisto oli valmiiksi tekstinä, jolloin analyysin litterointivaihe ja siinä tapahtuvat virheet jäivät pois. Sähköisellä kyselylomakkeella vastaajat pysyivät täysin anonymeinä, minkä ansiosta vastaukset saattoivat olla luotettavampia ja rehellisempiä. Sähköisen kyselylomakkeen heikkoutena oli se, että vastaajille ei voitu esittää tarkentavia kysymyksiä. (Kuula 2011, 174; Mäkinen 2006, 114.)

Refleksiivisyys on yksi tutkimuksen luotettavuuden kriteereistä. Tutkimuksen tekijän tulee olla tietoinen omista lähtökohdistaan ja niiden mahdollisesta vaikutuksesta tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkimus oli molemmille opinnäytetyön tekijöille ensimmäinen. Tämän takia opinnäytetyön tekemiseen käytettiin paljon aikaa ja saatavilla ollutta ohjausta hyödynnettiin. Huolellisen työskentelyn mahdollisti se, että opinnäytetyötä tehtiin kiireettömästi ja prosessin aikana pidettiin taukoja, joiden aikana saatiin uusia näkökulmia ja kehitysideoita. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.)

10.3 Eettisyys

Opinnäytetyön aihe oli oikeutetusti valittu. Yhteistyötaho oli kokenut tarvetta sen tutkimiselle. Myös aiheesta tehtyjen aikaisempien tutkimusten tulosten mukaan aiheen jatkotutkimiselle oli tarvetta, koska urheilujoukkueissa tapahtuvassa nuuskan käytön ehkäisyssä ja käyttöön puuttumisessa on tarvetta kehittämislle. Opinnäytetyön avulla tuotettiin tietoa, josta voidaan hyötyä ehkäisevän toiminnan kehittämistyössä. (Kylmä & Juvakka 2012, 144.) Aihe saattaa olla myös sensitiivinen, esimerkiksi jos vastaaja ei ollut toiminut yleisten yhteiskunnallisten normien mukaan. Aiheen mahdollinen sensitiivisyys otettiin huomioon ja aineiston keruumenetelmäksi valittiin mahdollisimman anonyymi menetelmä eli sähköinen lomakekysely. (Kylmä & Juvakka 2012, 145; Hirsjärvi ym. 2015, 206-207.)

Opinnäytetyössä kunnioitettiin tutkittavien vapaaehtoisuutta ja itsemääräämisoikeutta. Tutkittaville kerrottiin saatekirjeessä perustiedot opinnäytetyöstä ja sen tekijöistä sekä kerättävien tietojen käyttötarkoituksesta, jotta heillä oli tarpeeksi tietoa voidakseen päättää halusivatko he osallistua tutkimukseen. Saatekirjeessä kerrottiin, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. (Hirsjärvi ym. 2008, 25; Kuula 2011, 61, 117, 119; Kylmä & Juvakka 2012, 149-150.) Saatekirjeessä puheenjohtajia pyydettiin ottamaan yhteyttä sähköpostilla opinnäytetyötä tekeviin opiskelijoihin, jos tarkempaan tutkimuslupaa olisi tarvittu. Miltään joukkueelta ei tarvittu erillistä tutkimuslupaa vaan osallistuneiden seurojen puheenjohtajat antoivat luvan aineiston keräämiseen seurassaan sähköpostiviestillä. (Kuula 2011, 117, 119.)

Tutkijan on vältettävä aiheuttamasta tutkittaville fyysisiä, henkisiä, sosiaalisia ja taloudellisia vahinkoja (Kuula 2011, 62). Tässä opinnäytetyössä sosiaaliset ja taloudelliset vahingot eivät olleet mahdollisia, koska tutkimuksessa ei kysytty vastaajien taustatietoja. Yksittäisiä vastaajia ei voinut tunnistaa tuloksista, joten vastaajien yksityisyys ei vaarantunut. (Heikkilä 2008, 32). Tutkittavilla on oikeus säilyä anonyymeinä valmiissa tutkimuksessa. Anonyymiydestä voi olla hyötyä tutkijalle, koska tällöin hän pystyy käsittelemään arkoja aiheita ilman pelkoa siitä, että hän voisi aiheuttaa tutkittaville haittaa. Anonyymiyks voi myös rohkaista ihmisiä vastaamaan rehellisesti, mikä helpottaa tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon saantia. (Mäkinen 2006, 114.) Tässä opinnäytetyössä vastaajien anonymiteetti säilyi, koska kyselylomakkeessa ei kysytty vastaajien taustoja, kuten ikää, sukupuolta tai asuinpaikkaa, sillä niillä ei ollut merkitystä tutkimuksen tarkoituksen kannalta.

Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joten se tuli opinnäytetyön tekijöiden käyttöön suoraan sähköisesti tunnuksella ja salasanaalla suojattuun verkkopalveluun. Kenelläkään ulkopuolisella ei ollut pääsyä vastauksiin. Vastauksissa ei kuitenkaan alunperinkään ollut min-käänlaisia tunnistetietoja vastaajista eli heidän anonymiteettinsä oli jo tällä hyvin suojattu. Vastaajien yksityisyyden ja tietosuojan varmistamiseksi on tärkeää, että tutkimusaineisto arkistoidaan ja tallennetaan oikein tietoteknisesti, jotta kukaan sivullinen ei pääse siihen käsiksi. (Mäkinen 2006, 96-97.)

Opinnäytetyön teossa noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön vaatimuksia: huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta. Opinnäytetyössä osoitetaan selvästi mikä on tekijöiden omaa pohdintaa ja muiden tekemiin julkaisuihin viitataan asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Asianmukainen viittaaminen on osoitus tutkimuksen laadusta ja siitä, että tutkija hallitsee oman alansa tutkimuskulttuurin (Mäkinen 2006, 130). Aineisto analysoitiin rehellisesti ja huolellisesti eikä tuloksia sepitetty tai vääristelty. Tulokset kirjattiin, säilytettiin ja raportoitin asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8; Kylmä & Juvakka 2012, 145). Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät selostettiin huolellisesti eikä tuloksia vääristelty muokkaamalla alkuperäisiä havaintoja. Opinnäytetyön tekijät tuovat myös ilmi tutkimuksen heikkoudet ja puutteet. (Hirsjärvi ym. 2015, 26.) Opinnäytetyössä vältettiin tekemästä perusteettomia johtopäätöksiä, joita tutkimustulokset eivät vahvista. Opinnäytetyön tekijät analysoivat kriittisesti tutkimustaan ja tuovat esille myös ne tutkimukset, jotka eivät vahvista heidän tutkimustuloksiaan. (Mäkinen 2006, 124.)

Tutkimusaineistoa käsiteltiin luottamuksellisesti. Opinnäytetyön tekijät noudattivat tutkittaville antamia lupauksia aineiston käsittelystä ja käytöstä. Tutkittaville lähetetyssä saatekirjeessä opinnäytetyöntekijät lupasivat käyttää tutkimusaineistoa vain itse ja opinnäytetyön tekoon. Aineistoa käytettiin asianmukaisesti ja aineistoa ei annettu kenenkään muun haltuun. Tutkimusaineisto hävitettiin asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. (Mäkinen 2006, 148.)

Luotettavuuden arviointi on myös yksi opinnäytetyötutkimuksen eettisen arvioinnin tärkeä lähtökohta. Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitiin laajasti ja arviointi raportoitin asianmukaisesti. Luotettavuuden arvioinnissa tuotiin esille luotettavuutta parantavat sekä sitä heikentävät tekijät. (Kylmä & Juvakka 2012, 155.)

10.4 Johtopäätökset, kehittämissuhteet ja jatkotutkimusehdotukset

Nuorten nuuskan käytön ehkäisyssä olisi tärkeää panostaa siihen, että nuuskan käyttö olisi kielletty kaikissa harrastusympäristöissä. Kunnat voivat edistää harrastusympäristöjen nuuskattomuutta kieltämällä käytön omistamillaan harrastuspaikoilla. Kunnat voisivat edellyttää harrastuspaikkojaan käyttäviltä seuroilta ja joukkueilta nuuskattomuuden kirjaamista sääntöihin ja sen toteutumisen valvomista. Harrastusympäristöjen nuuskattomuuden tulisi koskea kaikkia seuran toiminnassa mukana olevia, myös pelaajien vanhempia, joiden kanssa nuuskattomuudesta tulisi sopia esimerkiksi vanhempainilloissa. Nuuskan käyttökielto voitaisiin tuoda

esiin esimerkiksi harrastusympäristöön sijoitettavilla käytön kiellon ilmaisevilla opasteilla. Kieltojen parempi esiintuonti lisäisi tietoisuutta niistä. Selkeät, esiin tuodut säännöt voisivat lisätä keskustelua ja muokata yleisesti asenteita ja ilmapiiriä nuuskavastaiseksi, mikä saattaisi ehkäistä nuorten nuuskan käyttöä.

Yhteisöllisen terveyden edistämisen keinojen toteutumista nuuskan käytön ehkäisyssä urheilujoukkueissa tulisi lisätä. Valmentajien ja huoltajien tulisi tuoda esille heitä ehkäisevään työhön koulutettaessa ja ohjattaessa, että heidän näyttämänsä hyvä esimerkki ja kielteinen suhtautuminen nuuskan käyttöön on tärkeää nuorten nuuskan käytön ehkäisyssä. Kielteistä asennoitumista voidaan tuoda esille esimerkiksi pelaajien kanssa keskustellessa ja sääntöjä laatiessa.

Opinnäytetyössä ei tule ilmi, miten joukkueiden säännöt on laadittu, kuka ne on laatinut ja onko pelaajia otettu mukaan niiden tekoon. Sääntöjen laatiminen voi olla hyvin epävirallista, jolloin niiden olemassaoloa ei muisteta niistä kysyttäessä (Palmi ym. 2008, 46). Tämän takia joukkueissa tulisi tehdä kirjalliset säännöt, joissa nuuskan käyttö olisi erikseen kielletty, jolloin sääntöjen olemassaolon muistaminen ja niihin sitoutuminen voisi parantua. Seurojen voisivat edellyttää seuran yhteisten sääntöjen noudattamisen lisäksi joukkueilta omien joukkuekohtaisten sääntöjen tekemistä ja vaatia niitä nähtäväkseen, koska se saattaisi lisätä kirjallisten sääntöjen tekemistä. Sääntöjen laadintaan osallistuminen lisää nuorten sitoutumista niihin (Palmi ym. 2008, 46) ja valmentajien ja huoltajien olisi tärkeää tietää tämä ymmärtääkseen pelaajien sääntöjen tekemiseen mukaan ottamisen tärkeyden.

Valmentajan tai muiden joukkueen toimijoiden olisi hyvä tehdä aloite sääntöjen tekemiseen, koska nuoret odottavat valmentajilta rajojen asettamista (Hämäläinen 2003, 122-123). Seurojen tulisi tukea valmentajia ja huoltajia sääntöjen laatimisessa esimerkiksi opastamalla mitä aihealueita säännöissä olisi hyvä käsitellä. Kunta voisi edistää joukkueiden sääntöjen laatimista edellyttämällä seuralta tai joukkueelta nuuskattomuutta tukevaa toimintakulttuuria, esimerkiksi käytön kieltämistä säännöissä, näille taloudellista tukea ja harrastetiloja myöntäessään, kuten Haran ym. (2009, 27) ehdottamissa toimintasuosituksissa ehdotetaan tehtävän tupakoimattomuuden edistämiseksi.

Varhain alkavien nuuskakokeilujen ja varsinkin niiden viimeaikaisen yleistymisen takia ehkäisevä työ tulisi aloittaa ajoissa, jo ennen kuin joukkueessa havaitaan nuuskan käyttöä. Valmentajat ja joukkueiden huoltajat tarvitsevat tietoa varhaisesta kokeilujen aloituksesta osatakseen aloittaa ehkäisevän työn ajoissa ja ymmärtääkseen varhain aloittamisen tärkeyden. Urheilujoukkueissa varhain tapahtuva ehkäisevä työ on tärkeää myös siksi, että joukkueurheilu harrastavilla nuorilla nuuskakokeilut ja nuuskan käyttö ovat yleisempiä (Kokko ym. 2011, 45-46; Mattila ym. 2012, 6-7; Kulju & Kulju 2003, 27-29).

Ilmapiiri urheiluseuroissa voi olla nuorille motivoivampi niiden kouluihin verrattuna epävirallisen kasvatuluonteen ja valmentajien auktoriteettiaseman takia (Kokko 2012, 36), jolloin niissä toteutettu terveystkasvatus voi olla tehokkaampaa. Hyvän auktoriteettiaseman takia

olisi tärkeää, että ehkäisevää päihdetyötä toteutettaisiin vanhempien ja koulujen lisäksi myös urheilujoukkueissa. Valmentajia ja huoltajia olisi hyvä opastaa ottamaan terveystkasvatus osaksi valmennustyötä. Valmentajia ja huoltajia tulisi tukea terveystkasvatusasioissa niin seuran kuin muidenkin joukkueen toimijoiden osalta. Opinnäytetyössä ei tullut ilmi olivatko vastaajat valmentajia vai huoltajia. Molemmilla on kuitenkin mahdollisuus toimia lähellä nuoria heidän arjessaan. He tarvitsevat kuitenkin lisää tukea ja ohjeistusta seuroiltaan voidakseen ja osatakseen toimia joukkueissaan tehokkaasti ja tavoitteellisesti nuorten nuuskan käyttöä ehkäisevästi. Kuntien ehkäisevän päihdetyön tulisi panostaa seurojen ja joukkueiden toimijoiden ohjaamiseen.

Kuntien olisi hyvä ymmärtää valmentajien ja huoltajien olevan mainio, mutta ilmeisesti melko alikäytetty, resurssi ja linkki nuoriin ehkäisevässä päihdetyössä. Kuntien ehkäisevän päihdetyön tulisi käyttää tämä resurssi hyödykseen esimerkiksi kouluttamalla seurojen ja joukkueiden toimijoita, esimerkiksi ottamaan nuuskan käyttö puheeksi, ja kannustaa heitä luomaan seuroissaan ja joukkueissaan nuuskan kieltävät säännöt ja yhteiset toimintatavat ehkäisyn edistämiseksi.

Valmentajat kokevat olevansa paras auktoriteetti nuoriin ja he kokevat, että heillä on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa nuorten terveystkäyttämiseen (Kokko 2003, 58). Valmentajien tulisi käyttää tehokkaaksi kokemaansa auktoriteettiasemaa ja hyväksi arvioimaansa mahdollisuutta vaikuttaa nuorten terveystkäyttämiseen (Kokko 2003, 58) hyödyksi ja ohjata joukkueensa nuoria terveellisiin elämäntapoihin. He pystyisivät tuomaan nuuskan käytöstä aiheutuvat ja lajissa kehittymistä heikentävät terveyshaitat lasten ja nuorten tietoon vakuuttavasti. Nuorten motivaatio terveellisten elämäntapojen noudattamiseen kasvaa, kun niiden merkitys perustellaan heille lajissaan kehittymisen kannalta (Kokko 2012, 36). Tämän takia voisi olla tehokasta, että valmentajat ja huoltajat ohjaisivat urheilijaa terveellisiin elämäntapoihin. He pystyisivät tuomaan nuuskan käytöstä aiheutuvat ja lajissa kehittymistä heikentävät terveyshaitat lasten ja nuorten tietoon vakuuttavasti. Valmentajat ja huoltajat tarvitsevat lisäkoulutusta, jotta heillä olisi tarvittavat valmiudet ja tiedot terveystkasvatuksen toteuttamiseen. Kouluttaminen voisi olla hyvä mahdollisuus ja toimintatapa edistää urheilujoukkueissa tapahtuvaa nuorten nuuskan käytön ehkäisyä.

Urheilevien nuorten nuuskan käytön ehkäisyssä olisi tärkeää, että ehkäisevää työtä lähdettäisiin tekemään myös valmentajien ja huoltajien kanssa, koska heidän asenteensa nuuskan käyttöön voi vaikuttaa nuorten nuuskan käyttöön sekä positiivisesti että negatiivisesti. Nuorten nuuskan käytön ehkäisyyn tähtäävää koulutusta tulisi kohdistaa erityisesti nuuskaa käyttäville valmentajille, koska heidän puuttumisaktiivisuutensa pelaajien nuuskan käyttöön saattaa olla heikompaa (Seppälä 2002, 54-55).

Puheeksi ottaminen ja haitoista valistaminen nousivat molemmat esiin sekä nuuskan käytön ehkäisyssä primaariprevention keinoina että käyttöön puuttumisessa sekundaariprevention keinoina. Nuorten nuuskan käyttöön puuttuminen onkin siis erittäin tärkeää nuorten nuuskan

käytön sekundaaripreventiossa, jolla pyritään ehkäisemään jo alkaneen käytön jatkumista. Varhainen puuttuminen eli sekundaaripreventio on tärkeää, jotta jo alkanut nuuskan käyttö ei jatkuisi. Koska joukkueurheilua harrastavat nuoret kokeilevat ja käyttävät nuuskaavat enemmän, sekundaaripreventio urheilujoukkueissa on erittäin tärkeää. Sekundaariprevention toteutumiseksi urheilujoukkueissa joukkueen toimijoilla, valmentajilla ja huoltajilla tulee olla tarvittava osaaminen ja suunnitelma sen toteuttamiseksi sekä tieto nuuskan käytön yleisyydestä joukkueurheilussa. Tarvittavan osaamisen takaamiseksi valmentajat ja huoltajat tarvitsevat tukea ja ohjausta, joita seuran tulisi heille järjestää esimerkiksi yhteistyössä kunnan ehkäisevän päihdetyön kanssa.

Olisi tärkeää, että valmentajat ja joukkueiden huoltajat toteuttaisivat terveystasvatusta yhdessä nuorten vanhempien ja koulun kanssa. Vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön tulisi panostaa jo varhaisessa vaiheessa ennen kuin nuuskan käyttöä ilmenee pelaajien keskuudessa. Joukkueiden toimijoiden tulisi ottaa nuuskan käyttö esille vanhempien kanssa esimerkiksi vanhempainilloissa, joissa voitaisiin sopia vanhempien kanssa yhteisistä linjauksista ja toimintatavoista. Yhteistyö vanhempien kanssa tulisi jatkua myös vanhemmissa ikäluokissa, etenkin kun niissä nuuskan käyttö on yleisempää (Kokko ym. 2011, 45).

Kun toimenpiteitä ei ole etukäteen määritelty yhdessä, valmentajat ja huoltajat saattavat usein päättää toimenpiteistä keskenään vasta nuuskan käytön tullessa ilmi. Näin toimiessa toimenpiteet voivat vaihdella, olla epäoikeudenmukaisia ja epätarkoituksenmukaisia. Jo etukäteen nuuskan käyttöä koskevia sääntöjä laatiessa tulisi sopia, miten toimitaan, jos sääntöjä ei noudateta. Yhdessä sovitut säännöt ja niiden rikkomisesta säädetyt ja nuorten tiedossa olevat sanktiot saattaisivat ehkäistä nuuskan käyttöä. Nuorten tulee kuitenkin pystyä hakemaan luottamuksellisesti apua nuuskan käytön lopettamiseen ilman pelkoa rangaistuksesta. Tämä tulisiikin tuoda pelaajille esiin sääntöjä tehdessä, jolloin kynnys avun hakemiseen voisi madaltua.

Valmentajat ja huoltajat ehkäisevät nuuskan käyttöä ottamalla asian puheeksi nuorten kanssa. Aiempien tutkimusten mukaan asiasta puhutaan kuitenkin usein vain kerran kauden aikana (Kokko 2003, 48; Seppälä 2002, 60). Puheeksi otto kerran kauden aikana on kuitenkin melko harvoin. Valmentajat ja huoltajat voisivatkin ottaa nuuskan käytön ja sen terveystriskit puheeksi useammin sekä muistuttaa pelaajia siihen liittyvistä joukkueen säännöistä ja käytöstä seuraavista sanktioista, mikä korostaisi nuuskan käytön haitallisuutta ja palauttaisi käytön riskit nuorten mieliin.

Kuntien ehkäisevän päihdetyön lisäksi, ja myös yhdessä kuntien kanssa, tulisi myös lajiliittonjen osallistua nuuskan käytön ehkäisyn kehittämiseen urheilujoukkueissa. Lajiliitot kouluttavat valmentajia ja huoltajia, jolloin voitaisiin miettiä, pystyttäisiinkö esimerkiksi jo olemassa oleviin koulutuksiin lisäämään nuuskan käytön ehkäisyyteen liittyvää koulutusta tai voitaisiinko sellaista tarjota erikseen. Lajiliitoissa voitaisiin myös pohtia, voitaisiinko joukkueilta edellyt-

tää nuuskattomuutta ja sen kirjaamista sääntöihin ehtona sarjatoimintaan osallistumisesta. Kehittämisehdotuksia havainnollistetaan taulukossa 4.

Nuuskan käytön ehkäisystä urheilujoukkueissa on tehty melko vähän tutkimusta viime aikoina. Aihe on tällä hetkellä erittäin ajankohtainen nuuskan käytön huomattavan lisääntymisen takia. Saatavilla ei ole ajantasaista tietoa siitä, onko nuuskan käyttö lisääntynyt joukkueurheilijoiden keskuudessa entisestään vai onko käytön lisääntyminen tapahtunut ennemminkin joukkuelajeja harrastamattomien nuorten keskuudessa. Käytön lisääntymisen syitä ja sen yhteyttä joukkueurheiluun tulisi tutkia. Valmentajien ja huoltajien valmiuksia nuuskan käytön ehkäisyssä voitaisiin selvittää, jotta saataisiin selvitettyä, missä kehittämisen tarvetta tarkalleen olisi, jolloin näitä valmiuksia olisi tehokasta lähteä kehittämään.

KEHITTÄMISEHDOTUKSET	
Joukkueet	<ul style="list-style-type: none"> • joukkueissa tehdään nuuskan käytön kieltävät kirjalliset säännöt yhdessä pelaajien kanssa • sovitaan pelaajien kanssa nuuskan käytön seuraamuksista; pelaajien tulee kuitenkin pystyä hakemaan apua nuuskan käytön lopettamiseen ilman pelkoa rangaistuksesta • nuuskattomuuden toteutumisen valvominen • yhteistyön tekeminen vanhempien kanssa jo ennen kuin nuuskan käyttöä havaitaan, yhteistyön jatkuminen myös vanhemmissa ikäluokissa, vanhempien nuuskattomuudesta sopiminen • valmentajien ja huoltajien kouluttautuminen; nuuskan käytön varhaisen ehkäisyn tärkeyden ymmärtäminen
Seurat	<ul style="list-style-type: none"> • valmentajien ja huoltajien ohjaaminen, kouluttaminen ja tukeminen • nuuskan käytön kieltäminen seuran säännöissä • edellytetään nuuskattomuutta ja sen kirjaamista joukkueiden sääntöihin
Lajiliitot	<ul style="list-style-type: none"> • valmentajien ja huoltajien kouluttaminen; nuuskan käytön ehkäisy osaksi lajiliittojen koulutuksiin; koulutuksen kohdistaminen erityisesti nuuskaa käyttäville ja kokemattomimmille valmentajille ja huoltajille • nuuskattomuus ja sen kirjaaminen joukkueiden sääntöihin edellytyksenä sarjatoimintaan osallistumisessa
Kunnat	<ul style="list-style-type: none"> • kunnan harrastuspaikkoja käyttäviltä seuroilta ja joukkueilta edellytetään nuuskattomuuden kirjaamista sääntöihin ja sen toteutumisen valvomista • ohjeistusten parantaminen liikuntapaikoilla esimerkiksi opasteilla • kuntien ehkäisevän päihdetyön ja seurojen yhteistyö; seurojen ja joukkueiden toimijoiden kouluttaminen nuuskan käyttöä ehkäisevään toimintaan

Taulukko 4: Kehittämisehdotukset

Lähteet

Painetut

- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4., uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. 7., uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14., osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Porvoo: Bookwell.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kannas, L., Vuori, M., Seppälä, H-R., Tynjälä, J., Villberg, J., Välimaa, R. & Ojala, K. 2002. Suojaako urheiluseuratoiminta nuoria päihteiltä ja tupakalta? Liikunta & Tiede 4/2002, 4-11.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2., uudistettu painos. Jyväskylä: Bookwell.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Prima.
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Gummerus Kirjapaino.
- Palmi, S., Kekki, L., Kokko, S., Penttinen, M. & Salmela, S. 2008. Nuorten terveyden edistäminen urheiluseuroissa etenee pienin askelin. Liikunta & Tiede. 4/2008. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry, 45-46.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Sähköiset

- Aira, T., Kannas, L., Tynjälä, J., Villberg, J. & Kokko, S. 2013. Hiipuva liikunta nuoruusiässä. Drop off -ilmiön aikatrendejä ja kansainvälistä vertailua WHO-Koululaistutkimuksen (HBSC-Study) aineistoilla 1986-2010. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Julkaisuja 5. Viitattu 24.4.2017.
https://www.jyu.fi/sport/laitokset/tutkimusyksikot/tetk/julkaisusarja/dropoff_julkaisu
- FC Honka. Huoltajan peruskurssi. Viitattu 3.5.2017.
http://www.fchonka.org/@Bin/1626865/Huoltajan_perusohjeistus.pdf
- Hara M., Ollila H. & Simonen, O. 2009. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen. Yhteinen vastuamme. Toimintasuositukset lasten ja nuorten terveyden ja tupakoimattomuuden edistämiseksi Suomessa vuosina 2010-2013. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:58. Viitattu 5.2.2018.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-2906-7>
- HC Nokia. Huoltaja. Viitattu 3.5.2017. <http://www.hcnokia.fi/urheilutoiminta/joukkueiden-toimihenkilot/huoltaja/>

Hämäläinen, K. 2003. Enemmän kuin valmentaja? Valmentaja urheilijoiden kirjoituksissa. Licensiaatin tutkimus. Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos. Viitattu 26.4.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9434/G0000253.pdf?sequence=1>

Hämäläinen, K. 2008. Urheilija ja valmentaja urheilun maailmassa: eetokset, ihanteet ja kasvatus urheilijoiden tarinoissa. Studies in Sport, Physical Education and Health 127. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House. Viitattu 26.4.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18557/9789513930981.pdf?sequence=1>

Jokelan Kisa. Jalkapallo huoltajille. Viitattu 3.5.2017. <http://www.jokelankisa.net/jk/index.php/toimihenkilöet-ja-koulutus/huoltajille>

Kinnunen, J., Pere, L., Lindfors, P., Ollila, H. & Rimpelä, A. 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2015. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2015:31. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 24.4.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3592-1>

Kinnunen, J., Pere, L., Lindfors, P., Ollila, H., Samposalo, H. & Rimpelä, A. 2013. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2013. Nuorten terveystapatutkimus 2013. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:16. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 8.5.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3306-4>

KoiPS. Huoltajan tehtävät. Viitattu 3.5.2017. <http://www.koips.fi/joukkueet/uusi-joukkue-seuraan/huoltajan-tehtavat/>

Kokko, S. 2003. Terveyskasvatus juniorijääkiekossa. Tutkimus 12-16 -vuotiaiden junioreiden valmentajien toteuttamasta terveystasvatuksesta ja siihen liittyvistä käsityksistä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteen laitos. Viitattu 24.4.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12269/G0000112.pdf?sequence=1>

Kokko, S. 2012. Urheilullinen elämäntapa ja -rytmi. Teoksessa Asiantuntijatyo urheilijan polun lapsuusvaiheen määrittelemiseksi tutkimustiedon pohjalta, 34-36. Viitattu 24.4.2017. https://kihuenergia.kihu.fi/urapolku/media/ITF%20Taekwondo_923_Lapsuusvaihe.pdf

Kokko, S., Villberg, J. & Kannas, L. 2011. Nuori urheilijan polulla. 13-15 -vuotiaiden urheilijoiden arvioita harjoitusmäärästään, harjoittelun monipuolisuudesta sekä elämäntavoista. Jyväskylän yliopisto, terveyden edistämisen tutkimuskeskus. Viitattu 24.4. http://jous.fi/application/files/3014/2796/0772/Nuori_Urheilijan_polulla_13-15-vuotiaiden_urheilijoiden_arvioita_harjoittelusta_ym..pdf

Kulju, J. & Kulju, R. 2003. Urheilulukiolaisten tupakan ja nuuskan käyttö. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 8.5.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9650/G0000113.pdf?sequence=1>

Mattila, V., Raisamo, S., Pihlajamäki, H., Mäntysaari, M. & Rimpelä, A. 2012. Sports activity and the use of cigarettes and snus among young males in Finland in 1999-2010. BMC Public Health 2012, 12:230. Viitattu 3.5.2017. <http://urn.fi/urn:nbn:uta-3-988>

Mononen, K., Blomqvist, M., Koski, P. & Kokko, S. 2016. Urheilu ja seuraharrastaminen. Teoksessa Kokko, S. & Mehtelä, A. (toim.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2016:4. Viitattu 27.2.2018. http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf

Nevalainen, S. & Ollila, H. 2015. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistäminen - kansallisen strategian arviointi. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Raportti 7/2015. Helsinki: Juvenes Print - Suomen Yliopistopaino. Viitattu 3.5.2017. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-449-6>

THL b. Kouluterveyskysely. Tupakointiin liittyvät taulukot vuosilta 2000/2011 - 2015. Viitattu 24.4.2017.

https://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/Tulokset_aiheittain/kouluterveyskysely_tupakointi_kysymyskohtaiset.xls

THL c. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Indikaattori: Nuuskaa päivittäin, %. Koko maa. Viitattu 4.1.2018

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200573&mittarit_2=200465&vuosi_2017_0=v2017

THL d. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2006-2017. Indikaattori: Nuuskaa päivittäin, %. Koko maa. Viitattu 4.1.2018.

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1trend/summary_trendit?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200573&mittarit_2=200465&vuosi_2017_0=v2017&sukupuoli_0=143993#

THL e. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Indikaattori: Nuuskaa päivittäin, %. Etelä-Suomi. Viitattu 24.1.2018.

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=161055&mittarit_0=200537&mittarit_1=200573&mittarit_2=200465&vuosi_2017_0=v2017

Tupakkalaki 549/2016. Viitattu 12.4.2017. <http://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20160549>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 16.2.2018.

http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Wickholm S., Laitinen A., Ainamo, A. & Rautalahti, M. 2012. Nuuskan terveyshaitat. Duodecim 2012;128;1089-96. <https://laurea.finna.fi/>, LibGuides-portaali, Terveysportti, Lääkärin tietokannat.

Kuviot

Kuvio 1: Vuosien 2006-2017 kouluterveyskyselyissä päivittäin nuuskaa käyttävien osuudet prosentteina (THL d).	11
---	----

Taulukot

Taulukko 1: Esimerkki analyysistä.....	21
Taulukko 2: Nuuskan käytön ehkäisy urheilujoukkueissa	22
Taulukko 3: Nuuskan käyttöön puuttuminen urheilujoukkueissa	24
Taulukko 4: Kehittämisehdotukset	37

Liitteet

Liite 1: Kyselylomake.....	44
----------------------------	----

Liite 1: Kyselylomake

Nuuskan käytön ehkäisy ja käyttöön puuttuminen urheilujoukkueissa

Toivomme, että vastaatte kyselyyn avoimesti ja rehellisesti. Kyselyyn vastataan nimettömästi ja vastauksenne käsitellään luottamuksellisesti. Täytetyt kyselylomakkeet tulevat vain opinnäytetyön tekijöiden käyttöön. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä kaupungin ehkäisevän päihdetyön yksikön kanssa.

Miten joukkueessanne pyritään ehkäisemään nuuskan käyttöä?

Miten joukkueessanne toimitaan, jos nuuskan käyttöä ilmenee?

Miten seura ohjeistaa joukkueita nuuskan käyttöön suhtautumisesta ja käyttöön puuttumisesta?

Miten voit itse joukkueen valmentajana/huoltajana ehkäistä nuorten nuuskan käyttöä?